Murdianto | Samsudin | Ahmad Kirom
Suci Midyahri Azizah | Nanik Setyowati

Menyemai

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Merawat

MODERASI BERAGAMA

Bimbingan Kesejahteraan Psikologis dan Moderasi Beragama bagi Remaja-Pemuda di Ponorogo

IKATAN SARJANA NAHDLATUL ULAMA
CABANG PONOROGO
JAWA TIMUR

| Murdianto | Samsudin | Ahmad Kirom |
| Suci Midsyahri Azizah | Nanik Setyowati |

Menyemai *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* Merawat MODERASI BERAGAMA

Bimbingan Kesejahteraan Psikologis dan Moderasi Beragama bagi Remaja-Pemuda di Ponorogo

Konsultan Ahli Modul:
Walida Asitasari, S.Psi. M.Psi

AKADEMIA
PUSTAKA

Menyemai Psychological Well-Being, Merawat Moderasi Beragama:
Bimbingan Kesejahteraan Psikologis dan Moderasi Beragama
bagi Remaja-Pemuda di Ponorogo

Copyright © Murdianto, *dkk*, 2024.
Hak cipta dilindungi undang-undang
All right reserved

Layout: Kowim Sabilillah
Desain cover: Diky M. Fauzi
viii + 133 hlm: 15 x 23 cm
Cetakan Pertama, Februari, 2024
QRCBN: 62-405-0614-166

Anggota IKAPI
Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

Diterbitkan oleh:
Akademia Pustaka
Jl. Raya Sumbergempol, Sumberdadi, Tulungagung
Telp: 081807413208
Email: redaksi.akademia.pustaka@gmail.com
Website: www.akademiapustaka.com

Kata Pengantar

Puji dan syukur yang tak terhingga kepada Allah Swt., atas kemurahan dan rahmat serta karunia-Nya, atas terbitnya buku ini. Buku ini ditulis berdasarkan pengalaman aktivitas Pengabdian Masyarakat dengan mengambil *core issue* tentang "Bimbingan Kesejahteraan Psikologis dan Moderasi Beragama Pada Remaja dan Pemuda di Ponorogo". Aktivitas Pengabdian Masyarakat ini sesugguhnya merupakan inisiatif sebagai gerakan maraton, bersifat jangka panjang merespon dari maraknya isu kesehatan mental yang marak utamanya pada remaja dan pemuda.

Program pengabdian masyarakat ini diarahkan secara sistematis untuk sebagai intervensi yang bersifat partisipatif untuk merawat kesejahteraan psikologis dan keberagamaan remaja dan pemuda di Ponorogo melalui bimbingan dan pembinaan yang holistik dan berkelanjutan. Bimbingan dan pembinaan tersebut mencakup aspek psikologis, seperti pengembangan keterampilan emosional, manajemen stres, dan pengambilan keputusan yang sehat. Kemudian aspek keberagamaan, meliputi pemahaman dan pengamalan ajaran agama secara mendalam dan bermakna.

Melalui kegiatan ini, diharapkan dapat terbentuk generasi muda yang memiliki keseimbangan psikologis dan spiritual yang kuat. Keseimbangan ini akan membuat mereka lebih mampu menghadapi tantangan kehidupan, baik secara pribadi maupun sosial. Mereka juga akan lebih memiliki motivasi dan komitmen untuk berkontribusi positif dalam pembangunan masyarakat dan bangsa. Dalam pelaksanaan kegiatan ini, penulis menyadari bahwa masih terdapat keterbatasan dan kendala yang dihadapi. Salah satu keterbatasannya adalah program ini berlangsung cukup pendek dari sisi durasi waktu, meski merupakan inisiasi terhadap gerakan serupa yang bersifat mandiri dan berkelanjutan. Selain itu, jangkauan kegiatan ini juga masih terbatas pada beberapa wilayah di kabupaten Ponorogo.

Untuk mengatasi keterbatasan tersebut, penulis mengusulkan beberapa hal berikut: *pertama,* Meningkatkan intensitas kegiatan,

misalnya dengan mengadakan kegiatan secara rutin atau berkala. *Kedua,* Memperluas jangkauan kegiatan, misalnya dengan bekerja sama dengan pihak-pihak lain, seperti pemerintah, lembaga pendidikan, atau organisasi keagamaan.

Penulis berharap bahwa kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terus dikembangkan dan ditingkatkan agar dapat memberikan manfaat yang lebih besar bagi masyarakat. Kami berterima kasih kepada Direktorat Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam (PTKI) yang telah memberikan dana kepada kami sehingga program ini dapat dilaksanakan. Serta kepada segenap anggota tim PkM yang telah mencurahkan segala tenaga dan waktunya sehingga kegiatan ini sukses dilaksanakan. Juga kepada Pengurus dan keluarga besar PC IPNU IPPNU, GP Ansor, Banser, MDS Rijalul Ansor, Fatayat NU dan Satgas GKMNU di Kabupaten Ponorogo yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini.

Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan guna perbaikan dan pengembangan kegiatan serupa di masa mendatang. Akhir kata, penulis berharap laporan ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi yang positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan pemberdayaan masyarakat, khususnya dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis dan keberagamaan remaja dan pemuda di Ponorogo.

Ungkapan terima kasih yang tak terhingga kami ucapkan pada seluruh pihak yang membantu dalam pelaporan kegiatan ini, dan dukungan atas pelaksanaan program dan rangkaian kegiatan ini. Demikian laporan ini kami sampaikan, atas dukungan yang telah diberikan, kami sampaikan terima kasih.

Semoga Allah SWT senantiasa memberikan rahmat, hidayah, dan keberkahan dalam setiap langkah kita. Amin.

Ponorogo, 31 Desember 2023

Ketua Pelaksana

Daftar Isi

Kata Pengantar ..... **iii**
Daftar Isi ..... **v**
Daftar Gambar ..... **vii**

BAGIAN I
Pendahuluan

Latar Belakang 1
Identifikasi dan Rumusan Masalah 6
Tujuan Kegiatan 6
Manfaat Kegiatan 6
Metodologi Pengabdian 8
Sistematika Pembahasan 10

BAGIAN II
Solusi Permasalahan

Solusi Permasalahan 13
Target Luaran 13
Lokasi Kegiatan 14
Metode Kegiatan 14

BAGIAN III
Pelaksanaan

Kerangka Kerja 17
Perencanaan 18
Personil pelaksana 19
Mitra dan Partisipasi Kegiatan 20
Koordinasi Pra-Pelaksanaan Program 22
Lokasi Kegiatan 24
Pelaksanaan Program 26
Evaluasi 56
Tindak Lanjut 58

BAGIAN IV
Pembahasan

Kerangka Kerja 67
Kekuatan 68
Kelemahan 72
Peluang 74
Ancaman 76

BAGIAN V
Penutup

Kesimpulan 77

Daftar Pustaka 80
Profil Penulis 83
Lampiran 89

Daftar Gambar

Gambar 1. *Dokumentasi Rapat Koordinasi Panitia* 22
Gambar 2. *Rapat Koordinasi Tim dengan Ketua Satuan Petugas GKMNU Kab. Ponorogo* 22
Gambar 3. *Dokumentasi Rapat Koordinasi dengan GKMNU*..... 23
Gambar 4. *Dokumentasi Program: Pelaksanaan Seremonial Pembukaan*. 27
Gambar 5. *Logical Frame Work PkM GKMNU Ponorogo* 28
Gambar 6. *Para Peserta Menyimak Pemaparan Keynote Speaker dengan Khidmat*..... 28
Gambar 7. *Dokumentasi Para Peserta Melakukan Diskusi Mandiri* 29
Gambar 8. *Praktik Role Play* 30
Gambar 9. *Dokumentasi Simulasi Bimbingan Remaja*..... 31
Gambar 10. *Pelatihan Fasilitator Keluarga Maslahah*..... 32
Gambar 11. *Suasana Pelatihan Fasilitator*..... 34
Gambar 12. *Suasana Pelatihan Fasilitator Keluarga Maslahah* 35
Gambar 13. *Pengenalan dan Orientasi*..... 35
Gambar 14. *Suasana pelatihan fasilitator*..... 36
Gambar 15. *Suasana Ice Breaking*..... 37
Gambar 16. *Suasana pelatiahan fasilitator memberikan materi pengelolaan emosi*..... 38
Gambar 17. *Suasana kegiatan penguatan kapasitas moderasi beragama bagi pemuda dan remaja* 39
Gambar 18. Narasumber saat mempresentasikan materinya 40
Gambar 19. *Suasana Narasumber, Dr. Samsudin saat menyampaikan materinya*..... 41
Gambar 20. *Suasana aktifitas collaborative small group*..... 42
Gambar 21. *Suasana pembahasan RTL kegiatan*..... 42
Gambar 22. *Kegiatan Penguatan Moderasi Beragama bagi Remaja Putri dan Ibu Muda*..... 43

Gambar 23. *Dokumentasi Penguatan Kapasitas Moderasi Beragama bagi Remaja Putri dan Perempuan Muda* 44
Gambar 24. *Drs. Harijadi saat menyampaikan materi* 44
Gambar 25. *Salah seorang peserta mengajukan pertanyaan*..... 45
Gambar 26. *Walida Asitasari, M.Si menyampaikan materinya*..... 45
Gambar 27. *Suasana RTL*..... 46
Gambar 28. *M. Ilham menyampaikan materinya* 47
Gambar 29. *Suasana narasumber saat menyampaikan materi* 50
Gambar 30. *Psikolog, Walida Asitasari sedang memaparkan materinya*.. 51
Gambar 31. *Suasana pelatihan saat seorang peserta menyampaikan pertanyaan* 52
Gambar 32. *Dr. Murdianto menyampaikan materi* 53
Gambar 33. *Suasana pelatihan* 54
Gambar 34. *Suasana pelatihan* 54
Gambar 35. *Suasana aktivitas peserta pelatihan* 55
Gambar 36. *Suasana pemateri menyajikan materinya* 55
Gambar 37. *Suasana pelatihan* 55
Gambar 38. *Gambar Modul Moderasi Beragama*..... 59
Gambar 39. *Modul Bimbingan Remaja Usia Sekolah*..... 59
Gambar 40. *Penguatan Jaringan Melalui Obrolan Ringan* 60
Gambar 41. *Suasana Simulasi Bimbingan Remaja di MAMNU*..... 61
Gambar 42. *role play: Bimbingan di Desa Tempuran* 62
Gambar 43. *SMP Maarif 1 Ponorogo ranting Cokromenggalan*..... 63
Gambar 44. *Ranting Desa Joresan*..... 63
Gambar 45. *Ranting Tamanarum (SMK Wahapo)*..... 64
Gambar 46. *Ranting Ds Sooko PAC Sooko* 64
Gambar 47. *Ranting Balong PAC Balong (21 Januari 2024)*..... 64
Gambar 48. *Komisariat MTs YPIP Panjeng PAC Jenangan*..... 64
Gambar 49. *Tangkapan layar berita dari Media Online*..... 65
Gambar 50. Dokumentasi Kerja Sama dengan Mitra Terkait..... 66

BAGIAN I
Pendahuluan

Latar Belakang

Peralihan psikologis pada usia remaja terjadi secara dramatis, dimana terjadi perkembangan kognitif, sosio-emosional, moral serta fisik motorik berkembang secara cepat (Santrock, 2014). Kegelisahan akibat proses pencarian identitas, pertentangan orientasi individu dengan norma keluarga dan norma sosial disisi lain, menimbulkan konflik dalam diri yang cukup mengguncang. Dalam situasi ini remaja memerlukan ekosistem yang sehat baik di ranah mikro (keluarga, sekolah dan pesantren), makro (lingkungan masyarakat dan media sosial), serta ranah ekso seperti kebijakan negara misalnya menyangkut kurikulum pendidikan dan ranah lain (Bronfenbrenner, 1986)(Santrock, 2014). Situasi ini menimbulkan dilema antara keinginan untuk kebebasan individual disatu sisi dengan keinginan untuk berpartisipasi dalam kehidupan sosial.

Remaja membutuhkan hubungan-hubungan sosial yang kondusif untuk perkembangan dan kesehatan mental.(Susanto, 2018, p. 190) Situasi ini dapat menstimulasi suatu kondisi yang disebut sebagai *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis ini akan memberi ruang pada diri remaja untuk terus merawat emosi positif, kebahagiaan dan juga rasa puas akan kehidupan sosial di sekitarnya. Emosi positif ini akan membantu individu untuk mereduksi emosi dan perilaku negatif di usia remaja, yang kini menggejala luas di masyarakat kita.

Remaja merupakan masa yang penuh dengan perubahan dan tantangan, baik fisik maupun mental. Dalam menghadapi fase ini, hubungan sosial yang kondusif sangat penting untuk perkembangan dan kesehatan mental mereka. Ketika remaja dikelilingi oleh hubungan sosial yang positif dan mendukung, mereka cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Kesejahteraan psikologis

ini mencakup berbagai aspek, seperti memiliki emosi positif, merasa bahagia, dan puas dengan kehidupan sosial mereka.

Pentingnya hubungan sosial yang kondusif bagi remaja tidak dapat diabaikan. Interaksi dengan teman sebaya, dukungan dari keluarga, dan hubungan yang baik dengan lingkungan sekitar dapat memberikan dampak yang besar pada kesejahteraan psikologis mereka. Ketika remaja merasa diterima dan didukung oleh lingkungan sekitar, mereka cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi, mampu mengatasi stres dengan lebih baik, dan merasa lebih bahagia.

Kesejahteraan psikologis pada remaja juga memiliki pengaruh yang luas terhadap kehidupan mereka sehari-hari. Ketika mereka merasa bahagia dan puas dengan kehidupan sosial mereka, mereka cenderung lebih termotivasi untuk mencapai tujuan mereka. Mereka juga lebih mungkin untuk mengalami perkembangan positif dalam berbagai aspek kehidupan, seperti akademis, sosial, dan emosional.

Selain itu, kesejahteraan psikologis yang baik juga dapat membantu remaja dalam menghadapi berbagai masalah yang mereka hadapi. Dengan memiliki emosi positif dan rasa puas dengan kehidupan sosial mereka, mereka lebih mampu untuk mengatasi tekanan dan tantangan yang muncul di sekitar mereka. Mereka juga cenderung lebih mampu untuk menyeimbangkan kebutuhan mereka sendiri dengan tuntutan dari lingkungan sekitar.

Namun, untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang baik, remaja juga perlu dilengkapi dengan keterampilan sosial yang memadai. Mereka perlu belajar bagaimana berinteraksi dengan orang lain secara positif, mengelola konflik, dan membangun hubungan yang sehat. Keterampilan ini akan membantu mereka dalam membentuk hubungan sosial yang positif dan mendukung, yang pada gilirannya akan berkontribusi pada kesejahteraan psikologis mereka.

Di era digital seperti sekarang, di mana interaksi sosial sering kali dilakukan melalui media sosial dan teknologi, penting bagi remaja untuk tetap memprioritaskan hubungan sosial yang nyata. Meskipun media sosial dapat menjadi alat yang berguna untuk berinteraksi dengan orang lain, hubungan yang dibangun secara langsung dengan teman sebaya dan keluarga masih memiliki nilai yang tak tergantikan. Interaksi langsung ini dapat memberikan dukungan emosional yang

lebih kuat dan membantu remaja dalam mengembangkan keterampilan sosial yang sehat.

Dalam konteks ini, peran orang tua dan lingkungan sekitar juga penting. Orang tua perlu memberikan dukungan yang positif dan membangun hubungan yang baik dengan remaja mereka. Lingkungan sekolah dan masyarakat juga perlu turut berperan dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan sosial dan kesejahteraan psikologis remaja.

Dengan demikian, hubungan sosial yang kondusif memainkan peran yang sangat penting dalam membentuk kesejahteraan psikologis remaja. Ketika mereka dikelilingi oleh hubungan yang positif dan mendukung, mereka cenderung memiliki emosi positif, merasa bahagia, dan puas dengan kehidupan sosial mereka. Hal ini tidak hanya berdampak pada kehidupan sehari-hari mereka, tetapi juga membentuk dasar yang kuat untuk perkembangan mereka di masa depan.

Hidayat dan Agung (2021) menegaskan *Psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis dimaknai sebagai kesejahteraan secara mental. Hidayat dan Agung (2021) dengan mengutip Ryff (1989), memaknai *Psychological Well-being* sebagai situasi dimana individu *"dapat bebas dari tekanan ataupun dari permasalahan-permasalahan mental"* ditandai dengan *"kemampuan penerimaan diri secara baik, bisa berkembang dengan baik, mampu mengatur kehidupannya, dan lingkungannya secara efektif, serta mampu menentukan tindakan sendiri."* (Hidayat & Agung, 2021)

Kesejahteraan psikologis membuat diri individu dapat menerima diri dan kondisi yang melingkupinya dengan apa adanya, kemampuan membangun hubungan sosial yang hangat dan supportif, serta dapat melakukan penguasaan dan kendali atas lingkungan eksternal (misalnya teman sebaya, lingkungan masyarakat maupun media sosial). Situasi ini akan membuat seorang remaja dapat melakukan pengembangan diri secara baik dan pada akhirnya mampu menetapkan tujuan hidupnya. (Kuntari, 2022, p. 158)

Namun fakta disekitar kita menunjukkan situasi yang belum cukup ideal untuk membangun kesejahteraan psikologis remaja. Perilaku negatif pada remaja belakangan menunjukkan gejala yang meremprihatinkan. Jumlah remaja bermasalah dengan hukum meningkat drastis. Laporan Kompas.id (29 Agustus 2023)

menunjukkan jumlah anak yang berkonflik dengan hukum, menunjukkan tren peningkatan pada periode 2020 hingga 2023. Hampir 2.000 anak dan remaja menghadapi konflik dengan hukum, 1.467 telah berstatus tahanan serta menjalani proses peradilan, dan 526 lain telah menjalani hukuman sebagai narapidana. Kompas melaporkan data tersebut berdasarkan data dari Dirjen Pemasyarakatan Kementerian Hukum dan HAM pada Agustus 2023. Masalah lain yang cukup menghantui adalah munculnya masalah perilaku negatif remaja, seperti seks bebas di Ponorogo juga menunjukkan kecenderungan serupa. Data kehamilan di luar nikah, dispensasi nikah juga tergolong sangat signifikan. Situasi yang cukup pelik di kawasan Ponorogo sebagai kawasan dengan angka Pekerja migran yang tinggi yang potensial berdampak pada situasi keluarga yang kurang positif untuk membangun kesejahteraan pikologis yang baik pada remaja. (Krisdamarjati, 2023)

Situasi krisis kesejahteraan psikologis yang muncul dalam masa peralihan dari anak-anak menuju remaja dan dewasa awal merupakan tantangan yang signifikan. Pada masa ini, individu mengalami berbagai perubahan dalam tubuh dan pikiran mereka yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka secara keseluruhan. Masa remaja adalah periode di mana individu mulai menemukan identitas mereka sendiri, menghadapi tekanan dari lingkungan sekitar, dan mengalami perubahan emosional yang kompleks. Selain itu, dengan berkembangnya teknologi dan media sosial, remaja juga dihadapkan pada tekanan tambahan yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka.

Kesejahteraan psikologis yang baik pada masa remaja penting karena akan membentuk dasar yang kuat untuk perkembangan mereka di masa depan. Remaja yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik cenderung lebih mampu menghadapi berbagai masalah dan tantangan yang mereka hadapi, baik di sekolah maupun dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, kesejahteraan psikologis yang baik juga dapat membantu mereka dalam membangun hubungan sosial yang sehat dan mempersiapkan diri untuk masa dewasa yang lebih matang.

Dalam menghadapi situasi krisis kesejahteraan psikologis pada masa remaja, perlu adanya upaya maksimal dari berbagai pihak. Orang tua, sekolah, lembaga masyarakat, dan pemerintah perlu bekerja sama dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan

kesejahteraan psikologis remaja. Orang tua perlu memberikan dukungan yang positif dan membangun komunikasi yang terbuka dengan anak-anak mereka. Sekolah dapat menyediakan program-program yang mendukung kesejahteraan psikologis remaja, seperti konseling dan kegiatan-kegiatan yang membangun keterampilan sosial. Lembaga masyarakat juga perlu turut berperan dalam menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung bagi remaja.

Selain itu, penting bagi remaja sendiri untuk memiliki kesadaran akan pentingnya kesejahteraan psikologis mereka dan aktif dalam mencari dukungan dan sumber-sumber informasi yang dapat membantu mereka mengatasi masalah-masalah yang mereka hadapi. Mereka juga perlu belajar bagaimana mengelola stres dan tekanan yang muncul dalam kehidupan mereka sehari-hari.

Dengan adanya upaya maksimal dari berbagai pihak dan kesadaran yang tinggi dari remaja sendiri, diharapkan dapat tercipta lingkungan yang kondusif bagi perkembangan kesejahteraan psikologis pada masa remaja. Hal ini akan membawa dampak positif tidak hanya bagi remaja itu sendiri, tetapi juga bagi masyarakat secara keseluruhan. Dengan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, remaja akan lebih mampu untuk tumbuh dan berkembang menjadi individu yang lebih mandiri, tangguh, dan bahagia di masa dewasa nanti.

Remaja mesti tumbuh dalam situasi nyaman dan kondusif dengan kasih sayang dan bimbingan cukup dari orang tua, dan juga support yang tinggi dari teman sebaya. Kalangan remaja, pelajar santri, ibu-ibu dan ayah usia muda dapat bersinergi dalam mengatasi situasi ini. Termasuk organisasi kemasyarakatan dan keagamaan yang memiliki khazanah keagamaan yang moderat seperti Ikatan Pelajar Putra dan Putri Nahdlatul Ulama (IPNU/IPPNU) misalnya dapat menciptakan kelompok remaja dan pelajar pelopor yang dapat menjadi sebaya yang aktif (*peer-mentor)* untuk membantu menciptakan kesejahteraan psikologis bagi remaja di sekitarnya.

Identifikasi dan Rumusan Masalah

1. Bonus demografi dengan jumlah remaja yang besar belum tumbuh dalam ekosistem yang dapat menciptakan kesejahteraan psikologis.
2. Penggunaan khazanah keberagamaan yang moderat belum cukup maksimal digunakan untuk menciptakan kesejahteraan psikologis dan moderasi bagi remaja dan pemuda/pemudi.
3. Keterlibatan pembimbing baik pemuda dan ibu muda serta konselor sebaya (*peer-relationship*) belum diciptakan untuk mereduksi perilaku negatif sekaligus kesejahteraan psikologis dan soal moderasi beragama bagi remaja pelajar.
4. Keterlibatan masyarakat dalam menyebarluaskan informasi tentang perkembangan sosial dan pentingnya membangun kesejahteraan psikologis dan moderasi beragama bagi remaja perlu terus di bangun.

Tujuan Kegiatan

1. Menciptakan gugus pemuda, ibu muda, dan pelajar-remaja sebaya yang dapat membantu menyebarluaskan gagasan kesejahteraan psikologis bagi remaja dan khazanah moderasi beragama
2. Membekali ketrampilan agar pemuda, ibu muda pelajar dan remaja NU agar dapat memaksimalkan khazanah keagamaan untuk turut menjaga kesejahteraan psikologis bagi remaja baik melalui interaksi sehari-hari maupun pengasuhan.
3. Membekali ketrampilan agar pemuda, ibu/perempuan muda, serta remaja agar dapat berperan aktif dalam menangani berbagai masalah psikologis bagi remaja.
4. Memfasilitasi munculnya forum rutin di tingkat desa untuk terkait moderasi beragama dan kesejahteraan psikologis remaja dengan

Manfaat Kegiatan

Kegiatan ini memiliki manfaat yang penting dalam konteks peningkatan kesejahteraan psikologis remaja, terutama dalam dua aspek utama: pengetahuan tentang khazanah moderasi beragama dan

pemahaman tentang masalah kesehatan mental pada remaja di era digital.

Pertama-tama, kegiatan ini dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam peningkatan pengetahuan tentang khazanah moderasi beragama. Moderasi beragama adalah konsep yang penting dalam memahami cara pandang agama yang moderat, yang menekankan pada toleransi, penghargaan terhadap perbedaan, dan penolakan terhadap ekstremisme. Pemahaman yang lebih baik tentang moderasi beragama dapat membantu remaja dalam membangun identitas agama yang sehat dan memahami agama sebagai sumber kebijaksanaan dan kedamaian, bukan konflik dan kebencian. Dalam konteks ini, pemahaman moderasi beragama dapat memberikan landasan kuat bagi remaja untuk mengatasi tekanan dan ketegangan yang mungkin mereka hadapi dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Selain itu, kegiatan ini juga dapat membantu dalam mengidentifikasi dan memahami masalah kesehatan mental yang dihadapi oleh remaja, terutama dalam konteks era digital saat ini. Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa perubahan yang signifikan dalam cara remaja berinteraksi, belajar, dan mengekspresikan diri. Namun, dampak dari perubahan ini juga dapat memunculkan tantangan baru dalam kesehatan mental remaja, seperti kecanduan media sosial, cyberbullying, dan tekanan untuk tampil sempurna secara digital. Dengan memahami masalah-masalah ini secara lebih mendalam, kegiatan ini dapat membantu dalam mengembangkan strategi yang lebih efektif untuk mengatasi masalah kesehatan mental yang dihadapi oleh remaja di era digital.

Dengan demikian, kegiatan ini memiliki implikasi yang luas dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja. Melalui peningkatan pengetahuan tentang moderasi beragama dan pemahaman yang lebih baik tentang masalah kesehatan mental pada remaja di era digital, kegiatan ini dapat membantu dalam menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan mendukung bagi remaja untuk tumbuh dan berkembang secara optimal.

Selain itu, kegiatan ini juga dapat memberikan kontribusi yang penting dalam upaya pencegahan masalah kesehatan mental pada remaja. Dengan memahami faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja, baik dari segi agama maupun lingkungan digital mereka, kita dapat lebih proaktif dalam mengidentifikasi

potensi masalah dan memberikan dukungan yang tepat pada remaja yang membutuhkannya. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan kita tentang moderasi beragama dan masalah kesehatan mental remaja, tetapi juga dalam memberikan dampak positif yang nyata bagi kesejahteraan psikologis remaja secara keseluruhan.

Dengan demikian, kegiatan ini dapat menjadi salah satu langkah penting dalam upaya kita untuk menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan mendukung bagi remaja. Dengan meningkatkan pengetahuan tentang moderasi beragama dan pemahaman tentang masalah kesehatan mental pada remaja di era digital, kita dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam upaya pencegahan masalah kesehatan mental dan peningkatan kesejahteraan psikologis remaja secara keseluruhan.

Metodologi Pengabdian

Pengabdian ini sengaja berangkat dari permasalahan dikarenakan penggunaan metodologi pengabdian yang sengaja dipilih dalam buku ini. Metodologi yang dimaksud ialah *Participatory Action Research.*

Metodologi Pengabdian *Participatory Action Research* (PAR) merupakan suatu pendekatan penelitian yang memungkinkan partisipasi aktif dari para anggota masyarakat atau subjek penelitian dalam semua tahap proses penelitian. Pendekatan ini menekankan pentingnya melibatkan mereka yang terlibat dalam penelitian untuk ikut serta dalam mendefinisikan masalah, merencanakan dan melaksanakan tindakan, serta menafsirkan dan menggunakan hasil penelitian. Metodologi ini bertujuan untuk menciptakan pemahaman yang lebih baik tentang masalah-masalah yang dihadapi oleh masyarakat dan memungkinkan mereka untuk berpartisipasi dalam menemukan solusi yang sesuai dengan konteks dan kebutuhan mereka sendiri.(Safira, 2021) (Afandi, 2020)

Metodologi Pengabdian PAR sering digunakan dalam konteks pengabdian masyarakat atau penelitian tindakan, di mana tujuan utamanya adalah untuk menghasilkan perubahan sosial yang positif melalui penelitian yang dilakukan bersama dengan masyarakat yang terlibat. Dengan melibatkan partisipasi aktif dari masyarakat dalam setiap tahap penelitian, Metodologi Pengabdian PAR diharapkan

dapat menghasilkan pengetahuan yang lebih relevan, berkelanjutan, dan dapat diterapkan secara langsung dalam konteks nyata.

Salah satu karakteristik utama dari Metodologi Pengabdian PAR adalah kolaborasi antara peneliti dan masyarakat. Kolaborasi ini memungkinkan para peneliti untuk belajar dari pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki oleh masyarakat, sementara masyarakat juga dapat memperoleh pengetahuan baru melalui proses penelitian. Dengan demikian, Metodologi Pengabdian PAR tidak hanya menghasilkan pengetahuan baru, tetapi juga memperkuat kapasitas masyarakat untuk terlibat dalam perubahan sosial yang positif.

Tahapan Metodologi Pengabdian PAR umumnya meliputi identifikasi masalah bersama dengan masyarakat, perencanaan tindakan yang melibatkan semua pihak yang terlibat, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi terhadap hasil tindakan, serta pengembangan strategi untuk memperbaiki hasil dan menerapkannya secara lebih luas. Dalam setiap tahap ini, partisipasi aktif dari masyarakat dianggap sangat penting untuk memastikan bahwa penelitian dan tindakan yang dilakukan relevan, efektif, dan berkelanjutan.

Metodologi Pengabdian PAR juga sering kali melibatkan pendekatan kualitatif dalam pengumpulan dan analisis data. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang konteks sosial dan budaya di mana penelitian dilakukan, serta memungkinkan mereka untuk menangkap nuansa dan kompleksitas dari pengalaman dan pandangan masyarakat tentang masalah yang diteliti.

Salah satu keunggulan utama dari Metodologi Pengabdian PAR adalah kemampuannya untuk menghasilkan pengetahuan yang tidak hanya akademis, tetapi juga praktis dan relevan secara sosial. Dengan melibatkan masyarakat dalam proses penelitian, pengetahuan yang dihasilkan memiliki potensi untuk lebih mudah diterapkan dalam konteks nyata dan memberikan dampak yang lebih signifikan dalam memecahkan masalah sosial.

Dalam konteks pengabdian masyarakat, Metodologi Pengabdian PAR juga dapat menjadi alat yang efektif untuk membangun kapasitas masyarakat dalam mengatasi masalah-masalah yang dihadapi oleh mereka sendiri. Dengan melibatkan mereka dalam proses penelitian dan tindakan, Metodologi Pengabdian PAR dapat

membantu masyarakat untuk mengembangkan keterampilan, pengetahuan, dan kepercayaan diri yang diperlukan untuk mengatasi tantangan yang dihadapi.

Namun, Metodologi Pengabdian PAR juga memiliki beberapa tantangan. Salah satunya adalah memastikan bahwa partisipasi masyarakat dalam penelitian benar-benar terbuka dan inklusif, sehingga representasi dari berbagai kelompok dan sudut pandang dapat tercermin dalam hasil penelitian. Selain itu, peran peneliti dalam mendukung dan memfasilitasi partisipasi masyarakat juga merupakan hal yang penting untuk diperhatikan agar proses penelitian dapat berjalan dengan baik.

Dalam kesimpulannya, Metodologi Pengabdian PAR merupakan pendekatan penelitian yang memungkinkan partisipasi aktif dari masyarakat dalam semua tahap proses penelitian. Pendekatan ini bertujuan untuk menciptakan pemahaman yang lebih baik tentang masalah-masalah yang dihadapi oleh masyarakat dan memungkinkan mereka untuk berpartisipasi dalam menemukan solusi yang sesuai dengan konteks dan kebutuhan mereka sendiri. Dengan melibatkan partisipasi aktif dari masyarakat dalam setiap tahap penelitian, Metodologi Pengabdian PAR diharapkan dapat menghasilkan pengetahuan yang lebih relevan, berkelanjutan, dan dapat diterapkan secara langsung dalam konteks nyata.

Sistematika Pembahasan

Dalam rangka memudahkan para pembaca untuk navigasi seluruh halaman dalam buku ini, Buku ini disusun atas 5 bab dari pendahuluan, isi, hingga penutup. Adapun bab pertama merupakan bagian awal yang penting dalam laporan ini. Pada bagian ini, pembaca akan diperkenalkan dengan latar belakang kegiatan yang menjadi fokus utama dari pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Tim bekerja sama dengan Institut Agama Islam Sunan Giri (INSURI) Ponorogo. Latar belakang ini memberikan konteks yang penting untuk memahami mengapa kegiatan ini dilakukan, termasuk isu-isu atau permasalahan yang ingin diselesaikan. Selain itu, bab ini juga akan membahas identifikasi dan rumusan masalah yang menjadi landasan bagi kegiatan ini. Dalam proses identifikasi ini, pihak pelaksana kegiatan akan mengidentifikasi permasalahan yang ada di masyarakat yang ingin mereka bantu. Setelah itu, rumusan masalah

akan dijabarkan dengan lebih rinci untuk memberikan gambaran yang jelas tentang permasalahan yang akan diselesaikan.

Selanjutnya, bab ini juga akan membahas tujuan dan manfaat kegiatan. Tujuan kegiatan adalah hasil yang ingin dicapai dari kegiatan ini, yang bisa berupa penyelesaian permasalahan yang diidentifikasi sebelumnya atau pencapaian tertentu yang diharapkan oleh pihak pelaksana kegiatan. Sedangkan manfaat kegiatan adalah dampak positif yang diharapkan dari kegiatan ini, baik bagi masyarakat yang menjadi sasaran maupun bagi pihak pelaksana kegiatan itu sendiri. Dengan demikian, bab ini merupakan landasan yang penting untuk memahami konteks, masalah, tujuan, dan manfaat dari kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dibahas lebih lanjut dalam laporan ini.

Bab II merupakan bagian yang mendetail dalam laporan ini, di mana pembahasan tentang solusi permasalahan yang dihadapi menjadi fokus utama. Di dalamnya akan diuraikan dengan rinci mengenai solusi-solusi yang diusulkan untuk mengatasi permasalahan yang telah diidentifikasi sebelumnya. Selain itu, bab ini juga akan membahas target luaran yang diharapkan dari penerapan solusi-solusi tersebut, serta lokasi dimana kegiatan akan dilaksanakan. Selain itu, metode kegiatan yang akan digunakan dalam menerapkan solusi-solusi tersebut juga akan dijelaskan secara mendalam. Dengan demikian, Bab II menjadi bagian yang penting untuk memahami bagaimana konsep solusi dan implementasinya direncanakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Bab III merupakan bagian yang sangat penting dalam laporan ini karena di dalamnya akan dijelaskan secara terperinci mengenai pelaksanaan dari kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan. Pertama-tama, bab ini akan menguraikan kerangka kerja yang menjadi landasan bagi pelaksanaan kegiatan ini, yang mencakup proses-proses yang harus dilalui untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Selanjutnya, perencanaan akan dibahas dalam bab ini, termasuk detail-detail seperti personil pelaksana, mitra dan partisipasi kegiatan, serta koordinasi pra-pelaksanaan program. Setelah itu, bab ini akan membahas pelaksanaan program secara keseluruhan, yang mencakup bagaimana kegiatan tersebut dilakukan mulai dari awal hingga akhir. Selain itu, evaluasi juga menjadi bagian penting dalam bab ini, di mana akan dijelaskan bagaimana keberhasilan kegiatan akan dievaluasi dan diukur. Terakhir, tindak lanjut dari kegiatan ini juga akan

dibahas, termasuk langkah-langkah yang akan diambil setelah kegiatan ini selesai untuk memastikan dampak yang berkelanjutan dari kegiatan ini. Dengan demikian, Bab III merupakan inti dari laporan ini karena memberikan gambaran komprehensif tentang bagaimana kegiatan ini direncanakan, dilaksanakan, dievaluasi, dan diikuti dengan tindak lanjut yang tepat.

Bab IV menjadi bagian penting dalam laporan ini karena fokusnya pada evaluasi mendalam terhadap kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan. Dalam bab ini, kegiatan tersebut akan dievaluasi secara menyeluruh dengan tujuan untuk mengidentifikasi berbagai aspek yang terkait dengan keberhasilan dan kekurangan dalam pelaksanaannya. Evaluasi dilakukan dengan memeriksa kekuatan-kekuatan yang menjadi pendorong keberhasilan kegiatan, kelemahan-kelemahan yang menjadi hambatan, peluang-peluang yang bisa dimanfaatkan untuk peningkatan, dan ancaman-ancaman yang mungkin menghambat keberlanjutan kegiatan. Dengan demikian, Bab empat memberikan pemahaman yang mendalam tentang bagaimana kegiatan ini berjalan dan apa saja yang dapat dipelajari dari pelaksanaannya. Hal ini penting untuk mengidentifikasi pembelajaran yang bisa diambil untuk perbaikan di masa depan serta untuk memastikan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan dampak yang positif dan berkelanjutan bagi masyarakat yang dilayani.

Bab V merupakan bagian akhir yang penting dalam laporan ini karena berperan sebagai penutup yang merangkum temuan dan kesimpulan dari keseluruhan laporan. Dalam bab ini, pembaca akan mendapatkan gambaran menyeluruh tentang hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh tim bekerja sama dengan INSURI Ponorogo. Dengan adanya sistematika yang teratur, bab ini memberikan pemahaman yang komprehensif tentang bagaimana kegiatan tersebut berjalan, apa yang telah dicapai, dan kesimpulan dari keseluruhan proses pengabdian masyarakat tersebut. Dengan demikian, bab ini menjadi penutup yang penting yang memberikan gambaran akhir dari keseluruhan laporan pengabdian masyarakat ini. Dengan sistematika ini, laporan ini memberikan gambaran yang komprehensif tentang pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh tim pengabdian.

BAGIAN II
Solusi Permasalahan

Solusi Permasalahan

Solusi terhadap masalah rendahnya kesejahteraan psikologis bagi remaja, penggunaan khazanah moderasi beragama bagi pembangunan kesejahteraan psikologis remaja, minimnya keterlibatan pembimbing dewasa lain dan konselor sebaya (*peer-relationship*), serta keterlibatan masyarakat dalam menyebarluaskan informasi tentang kesejahteraan psikologis.:

1. Pengembangan materi edukasi kesejahteraan psikologis: membuat modul materi yang mudah dipahami, informatif dan menarik yang dapat membantu remaja dan pelajar untuk mengembangkan kesejahtraan psikologis bagi diri dan teman sebaya pelajar dan masyarakat pada umumnya
2. Pelatihan bagi gugus fasilitator konselor sebaya maupun orang dewasa lain (Pemuda dan Perempuan Muda): mengadakan pelatihan, workshop, dan seminar untuk memberikan pengetahuan, keterampilan, dan strategi kepada masyarakat terkait moderasi beragama, kesehjahteraan psikologis dan kesehatan mental
3. Forum Forum Konsultasi/Bimbingan Kesejahtereaan Psikologis berbasis Moderasi Beragama bagi remaja berupa Bimbingan bagi Remaja

Target Luaran

Luaran wajib Pengabdian adalah:

1. Laporan Akhir Pengabdian kepada Masyarakat.
2. Laporan Penggunaan Anggaran (Keuangan).
3. Satu artikel ilmiah yang di submit ke Jurnal pengabdian kepada masyarakat *atau dummy* buku/modul ber ISBN.

Lokasi Kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan di Kab Ponorogo di sepanjang akhir November–minggu ketiga Desember 2023 dan Rencana Tindak Lanjut di tahun selanjutnya.

Metode Kegiatan

Rangkaian kegiatan ini menggunakan metode *andragogy* dalam bentuk pelatihan. Khusus metode andragogy digunakan untuk pembekalan bagi remaja sebaya berupa materi dasar dan keterampilan tentang kesejahteraan psikologis dan materi moderasi beragama. Berikut ini ialah tahap kegiatan yang sudah dilakukan:

1. Tahap Sebelum Kegiatan yakni tahapan awal meliputi:
    a. Survei dan koordinasi awal, tahapan ini dilakukan survei ke lokasi dan koordinasi dengan mitra utamanya Satgas Gerakan Keluarga Maslahah NU (GKMNU) tingkat kabupaten, Gerakan Pemuda Ansor, Fatayat NU dan Pengurus IPNU/IPPNU Kabupaten Ponorogo serta PAC lokasi kegiatan
    b. Dalam survei dan koordinasi ini, ditetapkan lokasi pelaksanaan dan sasaran peserta.
    c. Penyusunan bahan ajar, materi pelatihan termasuk slide dan *hard copy* untuk peserta kegiatan.
    d. Penentuan skema rencana tindak lanjut
2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan. Pada kegiatan ini terdapat dua (2) penguatan mitra dan empat (4) kegiatan pelatihan yakni dua kegiatan pelatihan Moderasi Beragama (bagi remaja pelajar dan pemuda, serta remaja putri dan perempuan muda. Pelatihan ini dilaksanakan dengan metode sebagai berikut:
    a. Pembelajaran Aktif, *Participatory Active Process (PAP)*: Metode ini digunakan untuk menyampaikan materi dasar utamanya tema kesejahteraan psikologis dan dasar moderasi beragama serta pemanfaatannya dalam aktifitas bimbingan kelompok.

    Metode PAP dapat digunakan untuk menyampaikan materi dasar utamanya tema kesejahteraan psikologis dan

dasar moderasi beragama. Berikut ini adalah beberapa contoh penerapan metode PAP dalam pembelajaran tema tersebut:

Kegiatan diskusi: Peserta didik dapat diajak untuk berdiskusi tentang pengertian, pentingnya, dan indikator kesejahteraan psikologis. Kegiatan bermain peran: Peserta didik dapat diajak untuk bermain peran untuk mempraktikkan perilaku-perilaku yang mencerminkan kesejahteraan psikologis. Kegiatan presentasi: Peserta didik dapat diajak untuk mempresentasikan hasil penelitian mereka tentang moderasi beragama.

Penerapan metode PAP dalam pembelajaran tema kesejahteraan psikologis dan dasar moderasi beragama memiliki beberapa kelebihan, di antaranya:

Meningkatkan pemahaman peserta didik: Metode PAP dapat membantu peserta didik untuk memahami materi pembelajaran secara lebih mendalam karena mereka terlibat secara langsung dalam proses pembelajaran. Meningkatkan keterampilan peserta didik: Metode PAP dapat membantu peserta didik untuk mengembangkan keterampilan berpikir kritis, memecahkan masalah, dan berkomunikasi. Meningkatkan motivasi belajar peserta didik: Metode PAP dapat membantu peserta didik untuk lebih termotivasi untuk belajar karena mereka merasa terlibat dan memiliki peran penting dalam proses pembelajaran.

b. Simulasi dan *Role Playing*:

Simulasi dan *role playing* adalah dua metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan dalam bimbingan dan konsultasi tentang kesejahteraan psikologis bagi remaja dan pengetahuan moderasi agama.

Simulasi adalah metode pembelajaran yang melibatkan peserta didik dalam situasi yang nyata atau mirip dengan situasi nyata. Metode ini dapat digunakan untuk membantu peserta didik untuk mengembangkan keterampilan dalam situasi tertentu, seperti keterampilan konseling atau konsultasi.

Sedangkan *role playing* adalah metode pembelajaran yang melibatkan peserta didik dalam memainkan peran tertentu. Metode ini dapat digunakan untuk membantu peserta didik

untuk mengembangkan keterampilan dalam berinteraksi dengan orang lain, seperti keterampilan komunikasi dan empati.

c. Sinema Edukasi

Sinema edukasi adalah film yang dibuat dengan tujuan untuk memberikan edukasi kepada penontonnya. Film ini dapat digunakan untuk menyampaikan berbagai macam materi edukasi, termasuk kesehatan mental.

Film sebagai media edukasi kesehatan mental bagi remaja memiliki beberapa kelebihan, di antaranya:

1) Film dapat menyampaikan pesan secara lebih menarik dan berkesan. Film dapat menggunakan berbagai macam teknik visual dan audio untuk menarik perhatian penonton dan membuat pesan yang disampaikan lebih berkesan.
2) Film dapat menyampaikan pesan secara lebih mendalam. Film dapat menggunakan berbagai macam plot dan karakter untuk menyampaikan pesan yang lebih kompleks dan mendalam.
3) Film dapat lebih mudah diakses oleh remaja. Remaja umumnya lebih suka menonton film daripada membaca buku atau mengikuti seminar.

d. Tahap Pasca Kegiatan

Tahap ini akan disusun laporan dari hasil kegiatan, serta rumusan tindak lanjut dan aktivitas menyusun pertanggungjawaban dan luaran kegiatan.

BAGIAN III
Pelaksanaan

Kerangka Kerja

Dalam rangka meningkatkan kesejahteraan psikologis dan keberagamaan remaja dan pemuda di Ponorogo, kami menerapkan pendekatan PDCA (Plan, Do, Check, dan Act). Pendekatan ini digunakan sebagai kerangka kerja untuk merencanakan, melaksanakan, mengevaluasi, dan tindakan lanjutan guna memastikan keberhasilan dan perbaikan berkelanjutan dari program pengabdian masyarakat ini. (Bastuti, 2021, p. 10)

Plan (Perencanaan) Pada tahap perencanaan, kami melakukan identifikasi masalah dan kebutuhan yang dihadapi oleh remaja dan pemuda di Ponorogo terkait kesejahteraan psikologis dan keberagamaan. Kami juga merumuskan tujuan, strategi, dan langkah-langkah yang akan diambil dalam program ini. Rencana ini disusun berdasarkan hasil studi literatur, observasi lapangan, serta konsultasi dengan berbagai pihak terkait. *Do* (Pelaksanaan) Setelah perencanaan selesai, kami melaksanakan program dengan melakukan kegiatan bimbingan kesejahteraan psikologis dan moderasi beragama untuk remaja dan pemuda di Ponorogo. Kegiatan ini meliputi penyuluhan, pelatihan, serta sesi diskusi dan konseling untuk membantu mereka mengatasi masalah psikologis dan meningkatkan pemahaman serta praktik keberagamaan yang sehat.

Check (Pemeriksaan) Pada tahap pemeriksaan, kami melakukan evaluasi terhadap hasil program yang telah dilaksanakan. Evaluasi dilakukan dengan mengumpulkan data dan informasi mengenai dampak program terhadap kesejahteraan psikologis dan keberagamaan remaja dan pemuda. Kami juga mengumpulkan umpan balik dari peserta dan stakeholder terkait untuk menilai keberhasilan dan mengevaluasi kembali rencana yang telah disusun. Dan *Act* (Tindakan Lanjutan) Berdasarkan hasil evaluasi, kami melakukan tindakan lanjutan untuk memperbaiki dan meningkatkan program.

Tindakan ini dapat berupa perbaikan dalam pelaksanaan program, penyesuaian strategi, atau pengembangan program yang lebih luas dan berkelanjutan. Selain itu, kami juga melakukan dokumentasi hasil dan pembelajaran dari program ini untuk menjadi acuan dalam kegiatan serupa di masa mendatang.

Penerapan pendekatan PDCA dalam program pengabdian masyarakat ini memungkinkan kami untuk memiliki siklus yang terukur dan berkelanjutan dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis dan keberagamaan remaja dan pemuda di Ponorogo. Dengan pendekatan ini, kami berharap dapat memberikan kontribusi yang nyata dan berkelanjutan bagi masyarakat di wilayah ini.

Perencanaan

Perencanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Penggalian data permulaan dan penentuan fokus, aktivitas ini dilaksanakan dengan melakukan komunikasi dengan calon mitra yakni satgas Gerakan Keluarga Maslahat (GKM) Nahdlatul Ulama, Banom NU usia muda (Ansor dan Fatayat) maupun Banom NU usia Remaja Pelajar (IPNU dan IPPNU). Aktifitas ini dilakukan dengan pendekatan wawancara mendalam, pengamatan terlibat.
2. Hasil data permulaan dilakukan tabulasi tematik dan kemudian dilakukan aktifitas perencanaan strategis rencana program dan rangkaian kegiatan.
3. Tabulasi rencana program dan rangkaian kegiatan kemudian di susun menjadi proposal pengabdian masyarakat, yang didiskusikan di internal tim dan dievaluasi bersama oleh tim bersama mitra
4. Proposal program final kemudian diusulkan kepada pihak Litapdimas Diktis Kementerian Agama.

Personil pelaksana

Adapun personil pelaksana dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. Ketua Pengabdian kepada Masyarakat

   Dr. Murdianto, M.Si merupakan seorang dosen di Fakultas Tarbiyah dan Magister PAI S2 di Institut Agama Islam Sunan Giri (INSURI) Ponorogo. Dengan disiplin ilmu di bidang Psikologi Pendidikan, ketua peneliti berkontribusi dalam perencanaan dan pelaksanaan dan evaluasi menyeluruh atas kegiatan pengabdian masyarakat ini.

2. Sekertaris

   Dr. Samsudin, M.Pd, seorang dosen di Fakultas Tarbiyah dengan Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) di Institut Agama Islam Sunan Giri (INSURI). Sebagai seorang akademisi, Samsudin, M.Pd memiliki peran penting dalam membimbing dan mengajar mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi tersebut. Dengan latar belakang pendidikan yang kuat dan pengalaman dalam bidangnya, Samsudin, M.Pd telah menjadi bagian integral dari komunitas akademik di INSURI, turut berkontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan pendidikan agama Islam Ponorogo.

3. Anggota

   Ahmad Kirom, S.S, S.Pd., M.Li, seorang dosen di Fakultas Tarbiyah dengan Program Studi Pendidikan Bahasa Arab di Institut Agama Islam Sunan Giri Ponorogo.

4. Anggota

   Suci Midsyahri Azizah, M.Pd.I, seorang dosen di Fakultas Tarbiyah program studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD) di Institut Agama Islam Sunan Giri (INSURI). Dengan gelar Master of Education (M.Pd.I) yang dimilikinya, Suci terlibat dalam memberikan pendidikan dan pengajaran di institusi tersebut. Sebagai seorang dosen, Suci memiliki tanggung jawab untuk menyampaikan materi-materi pendidikan kepada mahasiswa dan berkontribusi dalam pengembangan program studi PIAUD di INSURI. Dengan pengalamannya sebagai pendidik, Suci diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berarti dalam pembentukan calon-calon pendidik yang

berkualitas di bidang PIAUD. Dalam tim Suci Midsyahri Azizah berperan bendahara program pengabdian kepada masyarakat.

5. Anggota

Nanik Setyowati, M.Pd.I, seorang dosen di Fakultas Tarbiyah dengan spesialisasi dalam Pendidikan Bahasa Arab di Institut Agama Islam Sunan Giri Ponorogo. Dengan statusnya sebagai seorang pendidik, Nanik memiliki dedikasi yang tinggi dalam mengembangkan pendidikan di bidang Bahasa Arab, serta berkontribusi dalam pengembangan akademis di lingkungan kampus. Dengan pengalamannya dan pengetahuannya yang luas, Nanik berperan penting dalam membimbing mahasiswa dan menginspirasi mereka dalam mengeksplorasi dunia pendidikan Bahasa Arab.

Mitra dan Partisipasi Kegiatan

Mitra dan para partisipan kegiatan ini terdiri dari para remaja dari organisasi masyarakat yang sudah ditentukan sebelumnya. Para partisipan ini terdiri dari seluruh pengurus inti PAC IPNU dan IPPNU, GP Ansor, Kasatkoryon Banser se-Kabupaten Ponorogo, Ketua LMDS Rijalul Ansor se-Kabupaten Ponorogo, Fatayat NU dan Koordinator GKMNU Kecamatan se-Kabupaten Ponorogo.

IPNU IPPNU adalah badan otonom dibawah organisasi Nahdlatul Ulama yang menaungi para pelajar baik putra dan putri usia pelajar. IPNU berdiri pada 24 Februari 1954, sementara IPPNU bediri pada 2 Maret 1953 di Malang, Jawa Timur.

Ansor merupakan salah satu badan otonom (banom) di bawah organisasi Nahdlatul Ulama (NU) yang bergerak di bidang kepemudaan. GP Ansor resmi berdiri sejak Muktamar NU ke-9 pada tanggal 24 April 1934 M / 10 Muharram 1353 H di Banyuwangi. Nama Ansor merupakan saran KH. A. Wahab Hasbullah yang diambil dari nama kehormatan dari Nabi Muhammad Saw kepada penduduk Madinah yang telah berjasa dalam perjuangan membela dan menegakkan Islam dan Negeri. Gerakan Pemuda Ansor bercita-cita untuk menjadi wadah bagi para pemuda NU untuk mengembangkan potensi diri, berkhidmat kepada agama, bangsa, dan negara. GP Ansor memiliki visi untuk menjadi organisasi kepemudaan yang kuat, mandiri, dan berakhlakul karimah.

Sedangkan Banser adalah singkatan dari Barisan Ansor Serbaguna Nahdlatul Ulama. Banser adalah organisasi paramiliter yang berafiliasi dengan Nahdlatul Ulama (NU), salah satu organisasi massa Islam terbesar di dunia. Banser didirikan pada tahun 1937 oleh KH. Abdul Wahab Hasbullah, pendiri NU. Banser memiliki tugas utama untuk menjaga keamanan dan ketertiban dalam setiap kegiatan NU. Banser juga berperan aktif dalam berbagai kegiatan sosial dan kemanusiaan, seperti membantu korban bencana alam, mengevakuasi korban bencana, dan memberikan bantuan sosial kepada masyarakat yang membutuhkan.

Fatayat NU merupakan badan otonom Nahdlatul Ulama yang beranggotakan organisasi pemudi (Perempuan Muda). Fatayat NU berdiri 24 April 1950. Sebenarnya Fatayat NU telah dirintis semenjak Muktamar NU pada tahun 1940 di Surabaya.

Sedangkan GKMNU adalah singkatan dari Gerakan Keluarga Maslahat Nahdlatul Ulama. Ini adalah inisiatif yang diluncurkan oleh Pengurus Besar Nahdlatul Ulama (PBNU), organisasi Islam terbesar di Indonesia, dengan tujuan meningkatkan kesejahteraan keluarga di tingkat akar rumput. GKMNU didirikan pada tanggal 2 Juni 2023 oleh Pengurus Besar Nahdlatul Ulama (PBNU) di Jakarta. Peluncuran GKMNU ditandai dengan tabuhan rebana oleh Menteri Agama Yaqut Cholil Qoumas bersama Ketua Umum PBNU KH Yahya Cholil Staquf dan tokoh lainnya. GKMNU merupakan inisiatif dari Ketua Umum PBNU KH Yahya Cholil Staquf yang ingin memperkuat keluarga dan komunitas dari bawah ke atas. GKMNU bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan keluarga di berbagai bidang, termasuk bimbingan agama, pendidikan, kesehatan, dan pemberdayaan ekonomi. GKMNU beroperasi melalui jaringan relawan dan koordinator lokal, menjangkau keluarga di desa dan komunitas di seluruh Indonesia. GKMNU juga bekerja sama dengan organisasi lain dan lembaga pemerintah untuk memaksimalkan dampaknya.(Ellyana, 2023)

Koordinasi Pra-Pelaksanaan Program

Rapat koordinasi pra pelaksanaan acara "Pelatihan Fasilitator Keluarga Maslahat bagi Ormas Keagamaan Tingkat Kecamatan" merupakan salah satu tahap persiapan yang sangat penting dalam menjalankan sebuah acara besar. Panitia yang terlibat dalam acara ini memiliki tanggung jawab besar untuk meastikan bahwa segala hal terkait dengan pelatihan ini disiapkan dengan baik dan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

Gambar 1. *Dokumentasi Rapat Koordinasi Panitia*

Gambar 2. *Rapat Koordinasi Tim dengan Ketua Satuan Petugas GKMNU Kab. Ponorogo*

Pada hari Rabu, 20 Desember 2023, panitia yang terdiri dari beberapa anggota dari berbagai lembaga dan organisasi terkait dengan kegiatan keagamaan di Kabupaten Ponorogo berkumpul di ruang rapat yang disediakan oleh GKMNU (Gerakan Keluarga Maslahat Nahdlatul Ulama) untuk mengadakan rapat koordinasi tersebut.

Ruang rapat dipenuhi dengan suasana yang penuh semangat dan antusiasme, menandakan bahwa semua anggota panitia memiliki komitmen yang tinggi terhadap kesuksesan acara yang akan datang.

Rapat koordinasi ini dipimpin oleh ketua Tim, Murdianto, yang telah memiliki pengalaman dalam mengorganisir acara-acara sejenis sebelumnya. Beliau membuka rapat dengan sambutan yang hangat, menyampaikan apresiasinya atas kehadiran semua anggota panitia dan mengungkapkan harapannya agar rapat ini dapat menjadi langkah awal yang baik dalam mempersiapkan acara pelatihan yang akan datang.

Gambar 3. *Dokumentasi Rapat Koordinasi dengan GKMNU*

Pada awal rapat, Murdianto membagi tugas-tugas kepada anggota panitia berdasarkan bidang keahlian masing-masing. Sebagai contoh, beberapa anggota panitia yang memiliki pengalaman dalam mengurus administrasi diminta untuk membantu dalam penyusunan dokumen-dokumen terkait dengan acara, seperti surat undangan, program acara, dan lain sebagainya. Sementara itu, anggota panitia lain yang memiliki keahlian dalam mengurus logistik diminta untuk memastikan bahwa semua kebutuhan logistik seperti tempat duduk, meja, sound system, dan lain-lain telah tersedia dan dalam kondisi baik.

Selain itu, Murdianto juga menegaskan pentingnya kerjasama tim dalam menjalankan setiap tugas yang diberikan. Beliau mengatakan bahwa keberhasilan acara ini akan sangat bergantung pada kemampuan setiap anggota panitia untuk bekerja sama dan berkolaborasi dengan baik. Untuk itu, beliau mengingatkan agar

setiap anggota panitia selalu berkomunikasi secara terbuka dan jujur mengenai progres tugas masing-masing.

Selama rapat berlangsung, terjadi diskusi yang sangat produktif antara anggota panitia. Beberapa ide-ide kreatif diajukan untuk membuat acara ini lebih menarik dan bermanfaat bagi peserta. Salah satu anggota panitia menyarankan agar selain materi-materi yang sudah direncanakan, juga ada sesi tanya jawab interaktif yang melibatkan peserta secara aktif. Ide ini langsung disambut baik oleh anggota panitia lainnya, dan mereka mulai merencanakan bagaimana cara mengimplementasikannya dalam program acara.

Selain itu, masalah teknis seperti pengaturan ruangan dan pengadaan perlengkapan presentasi juga dibahas secara mendetail. Beberapa anggota panitia yang memiliki pengalaman dalam hal ini memberikan saran-saran yang sangat berguna untuk memastikan bahwa semua hal teknis tersebut dapat berjalan lancar pada hari pelaksanaan acara.

Rapat koordinasi ini berlangsung selama kurang lebih dua jam. Pada akhir rapat, Bapak Ahmad kembali mengingatkan agar setiap anggota panitia tetap fokus dan berkomitmen dalam menjalankan tugasnya masing-masing. Beliau juga menyampaikan apresiasinya atas partisipasi aktif semua anggota panitia dalam rapat tersebut.

Dengan berakhirnya rapat koordinasi ini, panitia kembali kepada tugas masing-masing untuk memastikan bahwa semua persiapan untuk acara pelatihan ini dapat berjalan dengan lancar. Semangat dan antusiasme yang terpancar dari rapat koordinasi ini menjadi energi positif bagi semua anggota panitia untuk bekerja keras demi kesuksesan acara yang akan datang.

Lokasi Kegiatan

Rangkaian kegiatan ini dilaksanakan sesuai dengan kesepakatan antara tim dengan mitra, dimana mitra menjadi bagian integral dari pelaksanaan dan berkontribusi dalam perencanaan, pelaksanaan serta rencana tindak lanjut kegiatan.

Rangkaian Kegiatan ini yakni:

Pertama, Penguatan Mitra. Terdiri dari Kegiatan Rapat Koordinasi dan Pelatihan.

Rapat Koordinasi berlangsung 5 kali sepanjang bulan November – Desember 2023 dilaksanakan di Aula Perpustakaan Pesantren Ittihadul Ummah Ponorogo, Ruang Fakultas Tarbiyah INSURI, Gedung PCNU Ponorogo, dan Rumah Makan Banyu Bening dan Citra Alam Ponorogo

Kegiatan Pelatihan untuk Mitra berupa kegiatan pelatihan untuk calon Fasilitator Sebaya dari IPNU dan IPPNU, dan Pelatihan bagi Satgas GKMNU dari unsur ketua, dan IPNU IPPNU. Penguatan mitra ini terdiri dari dua (2) kegiatan pelatihan dan duapuluh (20) kegiatan bimbingan. Dua kegiatan ini berlangsung pada Minggu 17 Desember 2023 (Pelatihan Fasilitator Sebaya) dan Pelatihan bagi Satgas GKMNU dilaksanakan Minggu, 24 Desember 2023 (Pelatihan Fasilitator Keluarga Maslahah bagi Ormas Keagamaan tingkat Kecamatan). Kedua kegiatan ini dilaksanakan di Hotel Latiban, Jl. Ahmad Dahlan Nomor 62 Ponorogo, dan dilanjutkan penugasan dilokasi kegiatan (*on job training*) berupa aktifitas fasilitasi Bimbingan Anak dan Remaja di 20 kawasan menyebar diseluruh kabupaten Ponorogo. Kegiatan ini dapat dikembangkan lagi secara kuantitatif dengan dukungan pembiayaan program maupun inisiatif mandiri dari Fasilitator Sebaya dan Satgas GKMNU Kecamatan dari unsur IPNU.

Ketiga, Kegiatan Inti PKM terdiri dari empat (4) kegiatan yakni Penguatan Kapasitas Moderasi Beragama (terdiri dari dua kegiatan untuk sasaran yang berbeda), kegiatan Pengasuhan Berbasis Kesejahteraan Psikologis Remaja bagi Ibu-Ibu, kegiatan Konseling Kesehatan Mental berbasis Media Film bagi remaja pelajar. Penjelasan kegiatan sebagai berikut:

Kegiatan Penguatan Kapasitas Moderasi Beragama bagi Remaja dan Perempuan Muda dengan sasaran pengurus PAC IPPNU dan PAC FAtayat NU se Kabupaten Ponorogo dilaksanakan pada 3 Desember 2023 di Aula Kemenag dan dilanjutkan pada tanggal 5 Desember dengan format *zoom*. Sementara kegiatan yang sama untuk sasaran PAC MDS Rijalul Ansor/Nahdlatut Thulab dilaksanakan pada 23 Desember 2023 di Aula D INSURI Ponorogo.

Kegiatan Pengasuhan Berbasis Kesejahteraan Psikologis Remaja bagi Ibu-Ibu, dilaksanakan pada Sabtu 2 Desember 2023 dilaksanakan pada 2 Desember 2023 di Aula Kemenag dan dilanjutkan pada tanggal 4 Desember dengan format *zoom*. Aktifitas RTL penelitian

ini adalah aktifasi Pondok Konseling Remaja yang dikelola LKP3A Fatayat NU Ponorogo yang tersebar diseluruh kawasan di Ponorogo.

Kegiatan Konseling Kesehatan Mental berbasis Media Film bagi Remaja Pelajar dilaksanakan bekerjasama dengan IPNU IPPNU Komisariat MA Maarif Nahdlatul Ummah dilaksanakan di Aula Pesantren Ittihadul Ummah Jarakan Ponorogo, pada Senin 19 Desember 2023.

Ketiga, Kegiatan Pelaporan. Aktifitas pelaporan, berupa penyusunan laporan akademik, keuangan maupun luaran dalam bentuk artikel Jurnal Sinta 2, buku ISBN maupun HAKI dilaksanakan diakhir kegiatan.

Pelaksanaan Program

Jadwal Pelaksanaan Program

No	Kegiatan	Nov 23	Des 2023					Jan 2024
			1	2	3	4	5	
1	Pengajuan proposal	■						
2	Koordinasi Tim dan Mitra	■						
3	Penyusunan Modul	■						
4	Pelaksanaan Penguatan Mitra dan Kegiatan *Capacity Build*		■	■				
5	Bimbingan Remaja di Desa		■	■	■	■	■	■
6	Evaluasi pelaksanaan						■	■

Tabel 1. *Jadwal Rencana Kegiatan*

Adapun deskripsi pelaksanaan rangkaian rangkaian kegiatan dalam program Pengabdian kepada Masyarakat adalah sebagai berikut:

Pertama, Kegiatan Penguatan Mitra berupa Pelatihan dan Bimbingan remaja. Berikut deskripsinya:

1. Kegiatan Pelatihan Fasilitator Sebaya Bimbingan Remaja

   Kegiatan ini dilaksanakan pada 17 Desember 2023, di aula hotel Latiban dan di lanjutkan *on Job Training* dengan peserta calon fasilitator sebaya dari Pengurus Cabang IPNU/IPPNU dan seluruh Pengurus Anak Cabang IPNU/IPPNU total sejumlah 90 peserta dengan rincian 6 orang dari PC IPNU dan 84 peserta dari tingkat PAC.

Kegiatan ini dilaksanakan dengan manual acara sebagai berikut:

RUNDOWN
"Pelatihan Fasilitator Bimbingan Anak dan Remaja Bagi Mitra Ormas Remaja dan Pemuda"
Satuan Tugas Gerakan Keluarga Maslahat Nahdlatul Ulama (GKMNU) Kabupaten Ponorogo bekerjasama dengan PKM KSN DIKTIS Kemenag RI di Ponorogo

Waktu	Durasi (menit)	Agenda
07.30 – 08.00	30	Registrasi Peserta
08.00 – 08.30	30	Seremonial Pembukaan Pelatihan: *Keynote Speaker*
08.30 – 08.45	15	*Coffee Break*
08.45 – 09.15	30	Dinamika Kelompok
09.15 – 10.15	60	*Mutual Sharing Group:* Mengenal Diri
10.15 – 10.45	30	*Teaching Model:* Psikologi Perkembangan Remaja
10.45 – 11.30	45	Review: - *Debriefing* - Review Metode Pembelajaran
11.30 – 12.30	60	ISHOMA
12.30 – 13.00	30	Dinamika Kelompok
13.00 - 14.00	60	*Focus Group Discussion:* Mencari Makna Kebahagiaan
14.00 – 14.45	45	*Teaching Model:* - Relasi Maslahah - Kesehatan Mental
14.45 – 15.00	15 - 30	*Coffee Break* (Sholat Ashar)
15.00 – 16.00	60	*Collaborative Model:* Keterampilan Mikrokonseling
16.00 – 17.00	60	*Role Playing:* Eksternalisasi Problematikan Remaja
17.00 – 17.45	45	Review: - *Debriefing* - Review Metode Pembelajaran
17.45 – 18.30	45	ISHOMA (Sholat Maghrib)
18.30 – 19.30	60	*Focus Group Discussion:* RTL

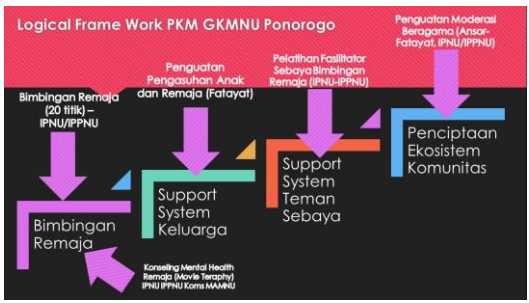
Tabel 2. *Rundown Kegiatan*

Kegiatan ini di fasilitasi oleh tim fasilitator profesional dari LKP3A Fatayat NU Kabupaten Ponorogo, yang dipimpin oleh Psikolog Walida Asita Sari, S.Psi, M.Psi, Psikolog dan tim.

Kegiatan registrasi peserta dimulai pada 07.30, dan dilaksanakan pembukaan kegiatan. Kegiatan ini diisi materi *keynote speaker* oleh ketua Tim Pengabdian kepada Masyarakat dari Fakultas Tarbiyah Dr. Murdianto, dan mitra yakni ketua Satgas GKMNU Kab Ponorogo M Ilham.

Gambar 4. *Dokumentasi Program: Pelaksanaan Seremonial Pembukaan*

Ketua Tim Pengabdian kepada Masyarakat dari Fakultas Tarbiyah Dr. Murdianto, menyampaikan materi tentang *logical framework (logframe)* program pengabdian masyarakat Bimbingan Kesejahteraan Psikologis dan Moderasi Beragama bagi Remaja dan Pemuda, dan khususnya kegiatan Bimbingan Anak dan Remaja yang akan dilaksanakan para calon fasilitator terpilih. Kegiatan pelatihan ini bertujuan untuk menciptakan gugus fasilitator sebaya yang akan menjadi aktor utama dari kegiatan Bimbingan Anak dan Remaja.



Gambar 5. *Logical Frame Work PkM GKMNU Ponorogo*

Sementara M Ilham, Mitra dari Ketua Satgas Gerakan Keluarga Maslahat Nahdlatul Ulama Kab Ponorogo, menyampaikan garis bersar desain Program GKMNU dan posisi Bimbingan Anak dan Remaja yang menjadi fokus kemitraan. Bimbingan Anak dan Remaja merupakan salah satu program prioritas untuk memperkuat khidmah Nahdlatul Ulama pada masalah warga, utamanya pada kalangan pelajar dan remaja.

Gambar 6. *Para Peserta Menyimak Pemaparan Keynote Speaker dengan Khidmat*

Setelah pemaparan dari *keynote speaker,* materi inti pelatihan dimulai pada 08.45. Materi pelatihan yang dipandu oleh Tim yang berjumlah 3 orang fasilitator secara kolaboratif (Walida A, M In'am dan Eka Rosdiana). fasilitator menggunakan ragam metode dari *barinstorming* atau *mutual sharing groups, review, role play* dan penugasan. Materi pertama yang dipandu fasilitator adalah materi Mengenal Diri. Materi ini berisi bagaimana mengenali proses psikologis dari Konsep Diri, dan bagaimana teknik yang dapat digunakan calon fasilitator dalam membantu anak dan remaja untuk mengenali diri. Kegiatan ini diawa dengan dinamika kelompok dimana teknik ini dapat diadaptasi dalam aktivitas bimbingan dan diakhiri review oleh fasilitator.

Gambar 7. *Dokumentasi Para Peserta Melakukan Diskusi Mandiri*

Materi kedua pelatihan ini adalah tentang Psikologi Perkembangan Remaja. Sebagaimana materi yang pertama materi Psikologi Perkembangan Remaja dipandu oleh Walida Asitasari, S.Psi, M.Psi. fasilitator menggunakan ragam metode *Teaching* model dilanutkan *debriefing* atau review secara partisipatif, dimana peserta berpartisipasi dengan menyampaikan pertanyaan, klarifikasi dan *sharing* pengalaman, kemudian direspon dan pertajam oleh pemateri. Materi ini berlangsung hingga pukul 11.30. Setelah aktifitas ini peserta diberikan kesempatan untuk melaksanakan aktifitas pribadi yakni istirahat, sholat dan makan.

Setelah sesi istirahat, peserta mendapatkan materi tentang Mencari Makna Kebahagiaan. Sesi materi ini, merupakan basis konseptual tentang kesejahteraan psikologis remaja. Pada materi ini peserta didik dikenalkan dengan konsep *Psychological well-*

being pada remaja. Materi ini kemudian di pertajam pada sesi selanjutnya dengan mempraktikkan suatu sesi Pembelajaran Kolaboratif keterampilan bimbingan dan konseling kelompok kecil (*micro counseling)* dimana peserta melaksanakan aktifitas *role playing* (gambar 7 dan 8). Aktifitas *Role Playing* ini dibagi menjadi dua sub sesi yakni keterampilan *Micro Counseling* dan praktikum Bimbingan Anak dan Remaja dengan tema *Eksternalisasi Problematika Remaja* .

Gambar 8. *Praktik Role Play*

Sesi praktikum Bimbingan Anak dan Remaja dengan tema *Eksternalisasi Problematika Remaja* ini dilaksanakan dengan membagi ulang kelompok berjumlah 10-11 orang, dengan menggunakan media kertas plano, kertas *sticky,* spidol mini dan spidol besar. pertama-tama setiap individu melaksanakan instruksi dari fasilitator. Kemudian dalam kelompok dipilih salah seorang menjadi seorang fasilitator sebaya, yang memfasilitasi diskusi untuk menggabungkan perspektif individu menjadi perspektif kelompok. Gabungan perspektif kelompok tentang kasus yang menjadi problematika remaja kemudian di presentasikan dihadapan pleno, dengan diwakili oleh fasilitator sebaya kelompok dengan dibantu dua orang dari kelompok dimaksud. Sesi ini memberikan pengalaman memfasilitasi suatu aktifitas bimbingan yang dekat dengan realitas yang akan dihadapi oleh peserta didiki saat bimbingan dilaksanakan.

Gambar 9. *Dokumentasi Simulasi Bimbingan Remaja*

Seluruh sesi pelatihan pada hari itu ditutup dengan aktifitas merumuskan RTL berupa perencanaan aktifitas Bimbingan Anak dan Remaja yang akan diusulkan menjadi aktifitas lanjutan Pengabdian kepada Masyarakat, yang akan di kolaborasikan bersama antara Tim PKM, fasilitator sebaya IPNU/IPPNU terpilih dan Satgas GKMNU yang membidangi Bimbingan Anak dan Remaja.

2. Kegiatan Pelatihan bagi Satgas Gerakan Keluarga Maslahat Ormas tingkat Kecamatan (Satgas GKMNU Ponorogo)

Pada Minggu, 24 Desember 2023, telah diselenggarakan pelatihan fasilitator keluarga maslahat bagi organisasi keagamaan tingkat kecamatan. Pelatihan ini merupakan hasil kerjasama antara Pusat Kegiatan Mahasiswa (PkM) Dosen Fakultas Tarbiyah Insuri Ponorogo dengan berbagai pihak terkait. Acara ini berlangsung selama dua hari, dimulai dari hari Sabtu hingga Minggu.

Pukul 07.00-07.30, acara dimulai dengan registrasi peserta yang hadir sebagai langkah awal sebelum pelatihan dimulai. Setelah itu, pada pukul 07.30-08.00 dilaksanakan seremonial pembukaan pelatihan dengan menyajikan keynote speaker dari M. Ilham, Dr. Murdianto, M.Si., dan Dr. Samsudin, M.Pd. Mereka memberikan pengantar dan pembukaan secara resmi untuk memulai pelatihan. Materi utama pembukaan ini utamanya tentang desain Gerakan Keluarga Maslahat Nahdlatul Ulama,

meliputi Keluarga Sehat, Keluarga Terdidik, Keluarga Sejahtera, Keluarga Moderat, dan Keluarga Cinta Alam.

Gambar 10. *Pelatihan Fasilitator Keluarga Maslahah*

Pada pukul 08.00-09.30, pelatihan dilanjutkan dengan sesi "Mengenal Program Gerakan Keluarga Maslahah NU" yang dipandu oleh Muhammad Ilham. Sesi ini merupakan bagian penting dari acara karena bertujuan untuk memberikan pemahaman yang mendalam kepada peserta tentang program tersebut, yang merupakan fokus pertama dari pelatihan ini.

Muhammad Ilham, sebagai ketua Satgas GKMNU, membuka dengan sambutan yang hangat kepada para peserta. Beliau menjelaskan bahwa Gerakan Keluarga Maslahah NU adalah sebuah inisiatif yang bertujuan untuk membantu keluarga dalam mewujudkan kehidupan yang sesuai dengan ajaran agama Islam dan prinsip kemanusiaan yang baik. Program ini dikembangkan oleh Nahdlatul Ulama (NU) sebagai bagian dari upaya untuk meningkatkan kesejahteraan keluarga secara holistik, baik dari segi spiritual maupun materiil.

Dalam sesi ini, Muhammad Ilham membahas secara rinci tentang nilai-nilai dan tujuan dari Gerakan Keluarga Maslahah NU. Beliau menjelaskan bahwa program ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan materiil keluarga, tetapi juga pentingnya memperkuat nilai-nilai spiritual dan moral dalam kehidupan keluarga. Dengan demikian, program ini tidak hanya mengutamakan aspek ekonomi, tetapi juga aspek sosial,

pendidikan, dan spiritual dalam membentuk keluarga yang berkualitas.

Selain itu, Muhammad Ilham juga memaparkan secara detail tentang berbagai kegiatan dan program yang telah dilakukan oleh Gerakan Keluarga Maslahah NU di berbagai daerah. Beliau memberikan contoh-contoh nyata tentang bagaimana program ini telah memberikan dampak positif bagi keluarga dan masyarakat sekitarnya. Dengan adanya contoh konkrit ini, peserta pelatihan dapat lebih memahami implementasi dari konsep-konsep yang telah dipelajari.

Tidak hanya itu, Muhammad Ilham juga mengajak peserta untuk berdiskusi aktif dan bertanya tentang segala hal yang belum jelas terkait dengan program ini. Hal ini memberikan kesempatan bagi peserta untuk lebih memahami secara mendalam konsep dan implementasi dari Gerakan Keluarga Maslahat NU.

Sesi ini berjalan dengan lancar dan penuh antusiasme dari para peserta. Mereka terlihat sangat tertarik dengan materi yang disampaikan oleh Muhammad Ilham dan aktif berpartisipasi dalam diskusi. Para peserta juga terlihat sangat antusias untuk mengaplikasikan konsep-konsep yang mereka pelajari dalam kehidupan sehari-hari mereka serta di lingkungan masyarakat tempat mereka berada.

Dengan berakhirnya sesi ini, para peserta diharapkan dapat memiliki pemahaman yang lebih baik tentang program Gerakan Keluarga Maslahah NU dan dapat mengaplikasikan konsep-konsep yang mereka pelajari dalam membantu keluarga dan masyarakat di lingkungan mereka.

Setelah itu, dilakukan istirahat sejenak pada pukul 09.30-09.15 untuk sesi coffe break dilanjutkan dengan sesi "Membaca kembali Action Plan GKMNU" pada pukul 11.15-12.45 yang dipimpin oleh Syamsul Ma'arif, Pembina PC GP Ansor Ponorogo. Materi ini mereview ulang rancangan *action plan* Bimbingan Anak dan Remaja yang telah di sepakati dalam pelatihan fasilitator sebaya IPNU/IPPNU pada satu minggu sebelumnya, untuk di integrasikan dengan program Satgas GKMNU Kec diseluruh Kab Ponorogo.

Gambar 11. *Suasana Pelatihan Fasilitator*

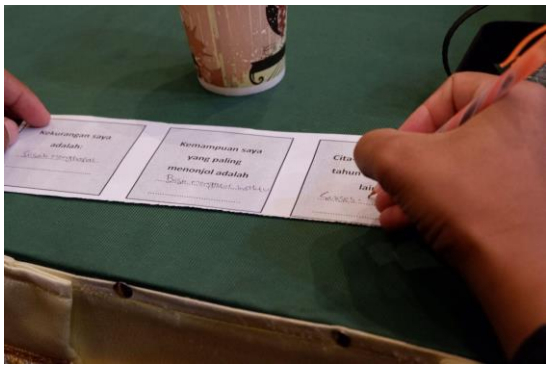
Ma'arif menambahkan bahwa dalam merancang Action Plan Bimbingan Anak dan Remaja Satgas GKMNU perlu mendorong penerapaan berbagai strategi, di antaranya: (1) Pendidikan dan pembinaan. Anak dan Remaja perlu mendapatkan pendidikan dan pembinaan kepada anggota keluarganya tentang nilai Aswaja, pengenalan diri dan lingkungan serta isu-isu yang dihadapi remaja kekinian. Hal ini dapat dilakukan melalui berbagai kegiatan, seperti diskusi, bimbingan, dan pelatihan. (2) Penyebaran informasi. Remaja perlu mendapatkan informasi tentang ragam fenomena kekinian yang berdampak serius kepada anak dan remaja. Hal ini dapat dilakukan melalui berbagai media, seperti media sosial, media massa, dan kegiatan-kegiatan kemasyarakatan untuk anak dan remaja. (3) Kerja sama dengan berbagai pihak. Untuk melaksanakan Bimbingan Anak dan Remaja Satgas GKMNU Kec perlu bekerja sama dengan berbagai pihak, seperti pemerintah, lembaga pendidikan, dan organisasi keagamaan, dalam mewujudkan anak dan remaja yang memiliki kesejahteraan psikologis dan memahami *Ahlusunnah wal jamaah* sebagai basis nilai. Dengan remaja yang sejahtera secara psikologis memahami Aswaja, anak dan remaja menjadi pelopor utama lahirnya suatu generasi pelopor untuk menuju Bonus Demografi 2045. Satgas GKMNU Kecamatan juga diajak merancang contoh-contoh gerakan Bimbingan yang bersifat spesifik.

Pada sesi berikutnya, yang berlangsung dari pukul 09.30 hingga 11.00, materi pembekalan untuk satgas yakni "Metode BRUS 1 Mengenal Diri" dipimpin oleh Dr. Murdianto, M.Si. Materi ini merupakan bagian pertama dari pengenalan Bimbingan

Anak dan Remaja sangat relevan karena membahas tentang pentingnya anak dan remaja mengenali diri, orientasi nilai dan teknik yang dapat dilakukan remaja untuk mengenal diri.

Gambar 12. *Suasana Pelatihan Fasilitator Keluarga Maslahah*

Dr. Murdianto memulai sesi dengan aktifitas dinamika kelompok Mengenal Diri, dengan materi utama praktikum aktifitas Mengenal Diri, Kelebihan dan Kekurangan Diri, Kemampuan Utama dan Kelemahan Diri. Aktfitas ini dilanjutkan *review* dan penajaman konseptual atas Konsep Diri.



Gambar 13. *Pengenalan dan Orientasi*

Selanjutnya, Dr. Murdianto melanjutkan pengenalan Orientasi Nilai dan Hirarki Nilai yang dianut seorang individu, dan bagaimana saling memahami nilai yang di anut individu dan mendialogkannya dengan nilai yang dianut orang lain.

Selama sesi ini, Dr. Murdianto juga memberikan memberikan contoh konkret tentang bagaimana individu menyusun hirarkhi nilai diri yang berbeda dengan orang lain. Ada pribadi yang terbuka yang orientasi nilainya, hingga pihak lain yang berbeda saling memahami. Selain itu untuk mengenalkan remaja pentingnya remaja memahami nilai yang dianutnya serta memberikan pentingnya mengkomunikasikan nilai dengan pihak lain.

Setelah itu Dr Murdianto mensimulasikan bagaimana remaja perlu dilatih mengenali kelebihan dan kekurangan diri, kemudian merancang harapan dengan jembatan harapan.

Secara keseluruhan, sesi ini memberikan wawasan yang sangat berharga bagi para peserta pelatihan tentang bagaimana membimbing remaja dalam suatu sesi bimbingan. Bagaimana peran satgas GKMNU Kecamatan dalam aktifitas bimbingan anak dan remaja, sebagai *supporting system* dan dukungan komunitas untuk memaksimalkan aktifitas bimbingan remaja.

Setelah istirahat makan siang (ishoma) selama 15 menit pada pukul 12.45-13.00, acara dilanjutkan dengan sesi "Psikologi Perkembangan Remaja: Pendekatan Praktik Membimbing Remaja Moderat" pada pukul 13.00-14.30 yang dipimpin oleh Dr. Idham Musthofa. Materi ini membahas tentang konsep dasar Psikologi Perkembangan Remaja dan implementasinya dalam mengelola suatu bimbingan.

Gambar 14. *Suasana pelatihan fasilitator*

Remaja moderat adalah remaja yang mulai mengenal secara aktif dan berusaha menerapkan nilai-nilai moderasi beragama dalam kehidupan sehari-hari. Remaja moderat adalah remaja yang terbuka dan toleran terhadap perbedaan, serta menjunjung tinggi nilai-nilai kemanusiaan dan keadilan. Dalam Bimbingan Anak dan remaja, remaja moderat memiliki peran penting dalam menciptakan masa depan yang sejahtera dan bahagia. Remaja moderat dapat menjadi teladan bagi sebayanya dalam membangun lingkungan interaksi sebaya yang sehat.

Dr Idham Mustofa memberikan pemahaman mendasar tentang bagaimana tahap perkembangan fisik, fisiologis serta psikologis remaja, dan bagaimana remaja mampu mengembangkan sikap moderat dengan memberikan contoh suatu skenario aktifitas Bimbingan Anak dan Remaja dengan topik utama Menghormati Kearifan Tradisi.

Sesi selanjutnya pada pukul 14.30-16.00 membahas "Mengelola Diri dan Emosi Diri" yang difasilitasi oleh Dr. Nuurun Nahdiyyah KY dan Eka Rosdiana, S.Pd. Materi ini membahas tentang teknik memfasilitasi remaja dalam Mengelola Diri dan Emosi Diri.

Gambar 15. *Suasana Ice Breaking*

Materi mengelola emosi diawali dinamika kelompok. Masing-masing individu menuliskan pengalaman yang paling membuat emosi negatifnya bereaksi. Misalnya marah, benci, khawatir sedih. Setelah menuliskannya masing-masing individu diminta fasilitator membagikan pengalamannya dalam kelompok dan beberapa di

antaranya diminta maju menyampaikannya di depan forum. Setelah itu peserta diminta mengekspresikan emosinya dengan meremas dan melempar kertasnya kepada pihak yang diimajinasikan sebagai sumber emosi. Setelah itu fasilitator menjelaskan bagaimana mekanisme remaja mengelola emosi diri nya dan membimbing remaja mengelola emosi.

Gambar 16. *Suasana pelatiahan fasilitator memberikan materi pengelolaan emosi*

Aktifitas pelatihan tersebut ditutup dengan istirahat makan malam (ISHOMA) selama 60 menit pada pukul 17.00-18.00, dilanjutkan dengan sesi penugasan on job training (RTL) yang dipimpin oleh Koordinator Satgas GKMNU Ponorogo terkait aktifitas kolaborasi Bimbingan Anak dan Remaja dengan fasilitator sebaya IPNU IPPNU yang telah dilatih dalam pelatihan sebelumnya.

Kedua, Kegiatan PKM. Kegiatan ini merupakan penerjemahan dari alur *logframe* kegiatan untuk memperkuat keterlibatan semua mitra dalam menciptakan kesejahteraan psikologis dan moderasi beragama bagi remaja dan pemuda. Sasaran kegiatan ini ada pada segmen pelajar dan remaja putra putri (IPPNU), Perempuan Muda (Fatayat NU), pemuda dan remaja penggerak kegiatan keagamaan di setiap PAC (MDS NT IPNU dan MDS Rijalul ANSOR), serta remaja pelajar IPNU/IPPNU.

Rangkaian kegiatan tersebut adalah:

1. Kegiatan Penguatan Moderasi Beragama bagi Remaja dan Pemuda

Kegiatan ini dilaksanakan pada Sabtu 23 Desember 2023 dimulai 09.00 - 17.00, di aula D Fakultas Tarbiyah INSURI Ponorogo. Kegiatan ini diikuti oleh ketua Satgas GKMNU, pengurus Harian PC Ansor dan Penggerak Rutinan Keagamaan baik dari MDS Rijalul Ansor dan MDS Nahdaltut Thulab di tingkat kecamatan. MDS Rijalul Ansor dan MDS Nahdaltut Thulab masing-masing adalah sayap Gerakan Pemuda Ansor dan Ikatan Pelajar Nahdlatul Ulama Ponorogo yang fokus menggerakkan kegiatan rutinan keagamaan di setiap ranting dan desa diseluruh kawasan Ponorogo. Total seluruh peserta kegiatan ini adalah 100 orang.

Registrasi peserta dimulai jam 09.00, dan di lanjutkan aktifitas pembukaan berupa penyampaian materi *keynote speaker* oleh ketua Tim Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dan ketua Satgas GKMNU sekaligus ketua Pimpinan Cabang Gerakan Pemuda Ansor Ponorogo.

Gambar 17. *Suasana kegiatan penguatan kapasitas moderasi beragama bagi pemuda dan remaja*

Materi *keynote speaker* pertama yang disampaikan oleh ketua Tim, Dr. Murdianto, M.Si adalah tentang desain Pengabdian kepada Masyarakat Bimbingan Kesejahteraan Psikologis dan

Moderasi Beragama bagi Remaja dan Pemuda. Dr. Murdianto menekankan pada pentingnya keterlibatan komunitas keagamaan dalam hal ini organisasi dan komunitas keagamaan di tingkat desa untuk *aware* dengan masalah kecenderungan pemahaman keagamaan di berbagai kawasan baik secara nasional dan lokal, dan implikasinya bagi remaja dan pemuda di Ponorogo.

Gambar 18. Narasumber saat mempresentasikan materinya

Selanjutnya ketua PC Ansor menyampaikan materi tentang Desain GKMNU khususnya pada Keluarga Moderat yang menjadi prasyarat bagi terciptanya ekosistem yang positif bagi pertumbuhan remaja yang moderat juga. Aktifitas pembukaan ini berlangsung hingga menjelang shalat Dhuhur berjamaah.

Selanjutnya, forum langsung di kelola anggota tim PKM oleh Dr Samsudin. Dr Samsudin menata materi selanjutnya dengan Dinamika Kelompok yakni Mengenali: Seberapa Moderatkah kita? Materi ini di pandu bersama ketua Tim Dr Murdianto, dimana peserta Penguatan Kapasitas diberikan masing-masing selembar kertas dan memberikan respon mengisi alat ukur Moderasi Beragama yang di sampaikan oleh fasilitator.

Gambar 19. *Suasana Narasumber, Dr. Samsudin saat menyampaikan materinya*

Selanjutnya fasilitator mengajak peserta untuk melakukan *roleplaying* untuk materi Mengenali Keragaman dengan teknik Analisis Sosial U Analysis. Peserta dibagi menjadi satu kelompok berisi empat orang. Tugas mereka pertama seluruh peserta diajak menggambar sungai kehidupan, dan dilanjutkan aktifitas *collaborative small group* dengan saling bertukar pengalaman keragaman. Setelah itu peserta diajak untuk mengenal Ansos dengan U *theory* untuk mendeteksi keragaman peserta didik.

Kegiatan ini berakhir hingga 14.00 diakhiri oleh refleksi secara acak oleh peserta pelatihan tentang aktifitas dinamika kelompok yang telah dilakukan. Setelah kegiatan tersebut secara berturut-turut materi disampaikan oleh Dr. Idham Mustofa dan Jamal Mustofa M.Pd (dipandu bersama oleh Dr. Samsudin dan

Ahmad Rizqullah, S,Pd) tentang Moderasi Beragama dan Kecenderungan Lokal Tantangan Moderasi Beragama.

Gambar 20. *Suasana aktifitas collaborative small group*

Seluruh rangkian acara ini diakhiri oleh pembahasan RTL kegiatan, yakni bagaimana penguatan moderasi beragama utamanya menjelang PEMILU 2024 dengan menjaga agar PEMILU berlangsung damai dan tanpa dibumbui oleh isu identitas keagamaan yang intoleran. Aktifitas RTL ini dipandu oleh Ketua PC Ansor M Ilham.

Gambar 21. *Suasana pembahasan RTL kegiatan*

2. Kegiatan Penguatan Moderasi Beragama bagi Remaja Putri dan Ibu Muda

Kegiatan Penguatan Moderasi Beragama bagi Remaja Putri dan Ibu Muda ini dilaksanakan lebih awal dibanding kegiatan lain untuk segmen lain yakni Minggu 3 Desember 2023. Kegiatan yang berlangsung di Aula Kementerian Agama Kabupaten Ponorogo ini dimulai 07.30-17.00 dan dilanjutkan dengan RTL dengan pendekatan Daring, Kegiatan ini dilaksanakan dengan berkolaborasi dengan Mitra dari PC Fatayat NU yang mengorganisasikan kegiatan dan peserta bersama PC dan PAC IPPNU se Kabupaten Ponorogo yang berpartisipasi sebagai peserta. Total seluruh peserta kegiatan ini adalah 100 orang.

Gambar 22. *Kegiatan Penguatan Moderasi Beragama bagi Remaja Putri dan Ibu Muda*

Registrasi peserta dimulai jam 07.30, dilanjutkan aktifitas pembukaan berupa sambutan dari Ketua PC Fatayat NU Ponorogo. Kegiatau selanjutnya adalah penyampaian materi *keynote speaker* oleh ketua Tim Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) hingga jam 09.00. Keynote speaker berisi tentang peran remaja putri dan pemudi terkait penguatan kesejahteraan psikologis dan moderasi beragama di Kab Ponorogo.

Pemateri membeberkan beberapa fakta tentang persoalan remaja dan pemuda, khususnya menyangkut tantangan moderasi beragama di tingkat nasional maupun lokal. Termasuk didalamnya data-data statistik terkait moderasi beragama yang

perlu menjadi perhatian remaja putri dan para pemuda di Ponorogo.

Gambar 23. *Dokumentasi Penguatan Kapasitas Moderasi Beragama bagi Remaja Putri dan Perempuan Muda*

Selanjutnya pukul 09.00-11.30, penguatan Moderasi Beragama dilanjutkan dengan sesi "Mengenal Program Gerakan Keluarga Maslahah NU" dan sesi "Keluarga Moderat" yang dipandu oleh Satgas GKMNU dari unsur LKKNU yakni Drs. Harijadi. Sesi ini urgen bagi para peserta, selain untuk menyampaikan urgensi terwujudnya Keluarga Maslahat melalu GKMNU, dan konsep keluarga Moderat yang menjadi salah satu perhatian dari gerakan yang menjadi prioritas PBNU dan secara berjenjang dilaksanakan ke seluruh tingkatan, termasuk keterlibatan remaja putri dan pemudi dalam memperkuat Keluarga Moderat sebagai salah satu elemen utama dari Keluarga Maslahat. Drs. Harijadi mengungkapkan juga tips-tips sederhana membangun keluarga Maslahat sebagai *lesson learn* bagi para remaja putri dan pemudi

Gambar 24. *Drs. Harijadi saat menyampaikan materi*

Pada jam 11.00 peserta diajak untuk melaksanakan aktifitas belajar bersama untuk merefleksikan materi dengan melalui dialog, dan diakhiri aktifitas istirahat. Lepas Shalat Dhuhur, 12.30 kegiatan dilanjutkan kembali dengan materi Konsep Dasar Moderasi Beragama dan Implementasinya yang diampu oleh Hindun Fanani, Instruktur Moderasi Beragama dari Kelompok Kerja Penyuluh Agama kab Ponorogo.

Gambar 25. *Salah seorang peserta mengajukan pertanyaan.*

Materi Konsep Dasar Moderasi Beragama dan Implementasinya adalah materi penting dalam memberikan wawasan dasar dalam membentuk aktor moderat terutama pada komunitas remaja putri dan pemudi. Keberadaan aktor moderat ini akan mendorong terciptanya keluarga moderat yang menjadi salah satu pilar inti bagi ekosistem perkembangan yang positif bagi anak dan remaja yang moderat pula. Materi ini berakhir pada 14.30.

Gambar 26. *Walida Asitasari, M.Si menyampaikan materinya*

Sesi terakhir materi yakni *Action Plan* atau Rencana Tindak Lanjut yang dipandu oleh Walida Asitasari, dari Satgas GKMNU Kab Ponorogo yang membidangi aktivitas bagi Pemudi dan Remaja Putri dan menyepakati kegiatan lanjutan pada tanggal 5 Desember 2023 secara daring. Penguatan Moderasi beragama akan dilaksanakan secara terus menerus melalui aktifitas rutin keagamaan yang dimiliki oleh Fatayat (JAM SANTRI), dan Majelis Burdah melalui Nahdlatut Thulab yang merupakan jamaah yang kelola IPPNU ditingkat PAC.

3. Kegiatan Penguatan Pengasuhan berbasis Kesejahteraan Psikologis bagi Remaja

Kegiatan Penguatan Pengasuhan berbasis Kesejahteraan Psikologis bagi Remaja dilaksanakan pada Sabtu, 2 Desember 2023, dengan mitra LKP3A PC Fatayat NU Ponorogo, dengan peserta PC, PAC dan perwakilan pengurus ranting Fatayat untuk setiap PAC dengan jumlah total peserta 100 orang. Kegiatan ini dirancang dilaksanak sehari penuh dan dilanjutkan dengan sesi tindak lanjut, untuk mempertajam materi.

Kegiatan ini dibuka pada 08.00-08.30 oleh ketua Tim PKM, Dr Murdianto, dengan memaparkan materi *keynote speaker* tentang Bimbingan Kesejahteraan Psikologis dan Moderasi Beragama bagi Remaja dan Pemuda dan skema program. Paparan ini memfokuskan pada upaya menciptakan kesejahteraan psikologis remaja dengan memperkuat ekosistem pengasuhan di satu sisi, ekosistem komunitas dan kegiatan Bimbingan Anak dan Remaja disisi lain.

Gambar 27. *Suasana RTL*

Setelah acara pembukaan 09.00-11.30, kegiatan penguatan kapasitas dilanjutkan dengan pengenalan "Program Gerakan Keluarga Maslahah NU". Sesi ini bertujuan yang lebih baik tentang program Gerakan Keluarga Maslahah NU dan dapat mengaplikasikan konsep-konsep yang mereka pelajari dalam membantu keluarga dan masyarakat di lingkungan mereka.

Materi mengenal GKMNU fokus pada mengenali fokus program yakni Keluarga Maslahat, keluarga Terdidik, Cinta Alam, Moderat, Sehat, Sejahtera, materi yang diangkat adalah Materi ini sangat relevan karena membahas tentang pentingnya pendidikan keluarga dan bagaimana cinta terhadap alam dapat menjadi bagian integral dari pembentukan karakter keluarga yang berkualitas.

Gambar 28. *M. Ilham menyampaikan materinya*

M Ilham memulai sesi dengan menguraikan pentingnya peran keluarga dalam membentuk karakter anak-anak. Beliau menjelaskan bahwa keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama bagi anak-anak untuk belajar tentang nilai-nilai, sikap, dan perilaku yang akan membentuk kepribadian mereka di masa depan. Oleh karena itu, pendidikan keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk karakter yang baik pada anak-anak.

Selain itu, M Ilham juga menyoroti pentingnya cinta terhadap alam dalam konteks pendidikan keluarga. Beliau menjelaskan bahwa cinta dan kepedulian terhadap alam merupakan nilai-nilai yang seharusnya diajarkan dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari oleh setiap anggota keluarga. Dengan mencintai alam, anak-anak akan belajar untuk menghargai keindahan alam serta

memahami pentingnya menjaga lingkungan untuk generasi mendatang.

Selama sesi ini, M Ilham juga memberikan contoh konkret tentang bagaimana orangtua dapat mengajarkan cinta terhadap alam kepada anak-anak mereka. Beliau menekankan pentingnya memberikan contoh langsung kepada anak-anak dalam hal menjaga kebersihan lingkungan, menghemat sumber daya alam, dan menghargai keanekaragaman hayati. Dengan demikian, anak-anak akan tumbuh dengan kesadaran yang lebih tinggi tentang pentingnya menjaga alam dan lingkungan sekitar.

Selain itu, M Ilham juga membahas tentang tantangan yang dihadapi oleh keluarga dalam mengajarkan cinta terhadap alam kepada anak-anak di era modern ini. Beliau menyoroti pengaruh media sosial dan teknologi yang cenderung membuat anak-anak semakin terpisah dari alam. Oleh karena itu, menurut beliau, peran orangtua dan keluarga menjadi sangat penting dalam memastikan bahwa anak-anak tetap terhubung dengan alam dan memahami pentingnya menjaga lingkungan.

Sesi ini diakhiri dengan sesi tanya jawab, di mana peserta pelatihan dapat bertanya langsung kepada M Ilham mengenai materi yang telah disampaikan. Sesi ini menjadi momen yang sangat berharga karena memungkinkan para peserta untuk mendapatkan pemahaman yang lebih dalam tentang pentingnya pendidikan keluarga dan cinta terhadap alam dalam membentuk karakter keluarga yang terdidik dan peduli terhadap lingkungan.

Secara keseluruhan, sesi ini memberikan wawasan yang sangat berharga bagi para peserta pelatihan tentang pentingnya peran keluarga dalam membentuk karakter anak-anak serta bagaimana cinta terhadap alam dapat menjadi bagian penting dari pendidikan keluarga. Materi yang disampaikan oleh M Ilham sangat relevan dengan tantangan zaman modern dan memberikan pandangan yang menyeluruh tentang bagaimana keluarga dapat menjadi agen perubahan dalam membentuk generasi yang peduli terhadap lingkungan.

Setelah itu, dilakukan istirahat pada pukul 10.30untuk sesi coffe break sebelum melanjutkan dengan sesi "Keluarga Moderat, Keluarga Sehat dan Keluarga Sejahtera" pada pukul 10.45-11.30.

Materi ini membahas tentang pentingnya kesederhanaan dan moderat dalam kehidupan keluarga.

Keluarga moderat adalah keluarga yang menerapkan nilai-nilai moderasi beragama dalam kehidupan sehari-hari. Keluarga moderat adalah keluarga yang terbuka dan toleran terhadap perbedaan, serta menjunjung tinggi nilai-nilai kemanusiaan dan keadilan. Dalam tema keluarga maslahat, keluarga moderat memiliki peran penting dalam menciptakan keluarga yang sejahtera dan bahagia. Keluarga moderat dapat menjadi teladan bagi masyarakat dalam mengamalkan nilai-nilai moderasi beragama.

Berikut ini adalah beberapa ciri-ciri keluarga moderat dalam tema keluarga maslahat: (1) Memiliki pemahaman yang baik tentang moderasi beragama. Keluarga moderat memiliki pemahaman yang baik tentang makna dan tujuan moderasi beragama. Mereka memahami bahwa moderasi beragama adalah sikap dan perilaku yang seimbang dan proporsional dalam beragama. (2) Memiliki sikap toleran terhadap perbedaan. Keluarga moderat memiliki sikap toleran terhadap perbedaan agama, suku, ras, dan budaya. Mereka menghargai perbedaan dan tidak memaksakan keyakinannya kepada orang lain. (3) Mengembangkan sikap cinta damai. Keluarga moderat mengembangkan sikap cinta damai dan anti kekerasan. Mereka menolak segala bentuk kekerasan, baik kekerasan fisik maupun kekerasan verbal. (4) Menjunjung tinggi nilai-nilai kemanusiaan. Keluarga moderat menjunjung tinggi nilai-nilai kemanusiaan, seperti keadilan, kesetaraan, dan persaudaraan. Mereka berprinsip bahwa semua manusia memiliki hak dan kewajiban yang sama.

Ilham menambahkan bahwa keluarga moderat dapat mewujudkan peran-perannya dalam keluarga maslahat dengan menerapkan berbagai strategi, di antaranya: (1) Pendidikan dan pembinaan. Keluarga moderat perlu memberikan pendidikan dan pembinaan kepada anggota keluarganya tentang moderasi beragama. Hal ini dapat dilakukan melalui berbagai kegiatan, seperti diskusi, ceramah, dan pelatihan. (2) Penyebaran informasi. Keluarga moderat perlu menyebarkan informasi tentang moderasi beragama kepada masyarakat. Hal ini dapat dilakukan melalui berbagai media, seperti media sosial, media massa, dan kegiatan-kegiatan kemasyarakatan. (3) Kerja sama dengan berbagai pihak.

Keluarga moderat perlu bekerja sama dengan berbagai pihak, seperti pemerintah, lembaga pendidikan, dan organisasi keagamaan, dalam mewujudkan moderasi beragama. Dengan menerapkan nilai-nilai moderasi beragama, keluarga dapat menjadi kekuatan yang positif dalam masyarakat. Keluarga moderat dapat menjadi teladan bagi masyarakat dalam mengamalkan nilai-nilai kemanusiaan dan keadilan.

Sementara materi keluarga sejahtera merupakan penutup pembahasan. Keluarga Sejahtera adalah kondisi keluarga yang ditandai dengan terpenuhinya kebutuhan material, spiritual, dan sosial. Kebutuhan material meliputi kebutuhan pangan, sandang, papan, dan kesehatan. Kebutuhan spiritual meliputi kebutuhan akan agama, moral, dan nilai-nilai luhur. Kebutuhan sosial meliputi kebutuhan akan kasih sayang, penerimaan, dan dukungan dari orang lain.

Gambar 29. *Suasana narasumber saat menyampaikan materi*

Keluarga yang sejahtera adalah keluarga yang mampu memenuhi kebutuhan-kebutuhan tersebut. Keluarga sejahtera memiliki lebih banyak kesempatan untuk berkembang dan mencapai tujuannya. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan keluarga, yaitu: Pertama, Pendapatan: Keluarga dengan pendapatan yang tinggi lebih cenderung memiliki kesejahteraan yang tinggi. Kedua Pendidikan: Keluarga dengan tingkat pendidikan yang tinggi lebih cenderung memiliki kesejahteraan yang tinggi. Ketiga Kesehatan: Keluarga dengan anggota keluarga yang sehat lebih cenderung memiliki kesejahteraan yang tinggi. Keempat, Status sosial: Keluarga dengan status sosial yang tinggi lebih cenderung memiliki kesejahteraan yang tinggi. Kelima, Lingkungan: Lingkungan yang

kondusif dapat mendukung kesejahteraan keluarga. Keenam, Keluarga yang sejahtera dapat memenuhi kebutuhan material, spiritual, dan sosialnya. Keluarga sejahtera memiliki lebih banyak kesempatan untuk berkembang dan mencapai tujuannya.

Keluarga Sehat adalah kondisi keluarga yang ditandai dengan terbebas dari penyakit dan gangguan kesehatan lainnya. Kesehatan keluarga merupakan salah satu aspek penting dari kesejahteraan keluarga. Keluarga sehat adalah keluarga yang mampu menjalani kehidupannya dengan baik dan produktif. Keluarga sehat juga lebih mampu menghadapi berbagai tantangan dan kesulitan. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Keluarga. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan keluarga, yaitu: *pertama,* Perilaku hidup sehat: Perilaku hidup sehat, seperti makan makanan bergizi, berolahraga secara teratur, dan beristirahat yang cukup, dapat meningkatkan kesehatan keluarga. *Kedua.* Lingkungan: Lingkungan yang sehat, seperti lingkungan yang bersih, aman, dan nyaman, dapat mendukung kesehatan keluarga. *Ketiga,* Pengetahuan tentang kesehatan: Pengetahuan tentang kesehatan dapat membantu keluarga untuk menerapkan perilaku hidup sehat. *Keempat,* Keluarga yang sehat dapat terbebas dari penyakit dan gangguan kesehatan lainnya. Keluarga sehat juga lebih mampu menjalani kehidupannya dengan baik dan produktif.

Materi selanjutnya (12.30-16.00) adalah materi Pengasuhan Keluarga untuk Memperkuat Kesejahteraan Psikologis bagi Remaja. Materi ini disampaikan langsung oleh Satgas GKMNU yang juga Psikolog Profesional dari IAIN Ponorogo yakni Walida Asitasari, M.Psi, Psikolog. Walida mengawali dengan mengenalkan konsep *Psychological wellbeing* bagi individu khususnya remaja hingga pukul 14.30.

Gambar 30. *Psikolog, Walida Asitasari sedang memaparkan materinya*

Selanjutnya pada 14.30-16.00 dilanjutkan materi *Parenting* dalam Keluarga. Materi ini mengulas Ragam Pola Asuh dan Pendekatan Pola Asuh berbasis Kesejahteraan Psikologis bagi remaja. Ragam pola asuh seperti otoriter, autoritatif, dan permisif memiliki karakteristik dan konsekuensi masing-masing bagi perkembangan individu anak dan remaja. Oleh karena itu Ibu-ibu muda yang menjadi peserta kegiatan ini perlu melakukan aktifitas pengasuhan dengan memperhatikan perkembangan psikologis remaja.

Materi ini dilaksanakan dengan partisipatif dimana peserta penguatan kapasitas langsung berinteraksi dengan fasilitator. Fasilitator juga melaksanakan aktifitas dinamika kelompok sederhana untuk mengajak peserta mensimulasikan aktifitas interaksi ibu dengan anak atau remaja, dan menunjukkan berbagai teknik untuk melaksanakan interakasi positif untuk mendukung kesejahteraan psikologis bagi anak dan remaja.

Gambar 31. *Suasana pelatihan saat seorang peserta menyampaikan pertanyaan*

Materi ini diakhiri dengan pembahasan RTL lanjutan materi, yang akan disampaikan secara daring pada Senin, 4 Desember 2023. Sesi ini menghasilkan kesepakatan: *pertama,* penajaman materi dilaksanakan secara daring pada tanggal 4 Desember 2023, *kedua,* peserta bersepakat untuk terus mengaktifkan aktifitas bimbingan dan konsultasi keluarga dan remaja yang telah berjalan selama ini dengan lebih konsisten.

4. Kegiatan Bimbingan Kesehatan Mental berbasis Media Film bagi Remaja Pelajar dan Santri

Kegiatan Penguatan Kesehatan Mental berbasis Media Film bagi Remaja Pelajar dan Santri dilaksanakan pada Senin, 19 Desember 2023, dengan mitra IPNU IPPNU Komisariat MTs Maarif 1 dan MAMNU Ponorogo. Peserta kegiatan ini adalah sejumlah minimal 100 orang dari santri dan pelajar anggota Komisariat MAMNU. Kegiatan ini merupakan kali kedua, dimana kegiatan dengan metide serupa sudah dilaksanakan pada 28 Oktober 2023 di lokasi dan fasilitator yang sama. Peserta mendapatkan konsumsi asupan makan siang dan seminar kit berupa buku dan alat tulis sebagai media belajar.

Kegiatan dibuka pada 07.30 oleh ketua PKM, Dr Murdianto, M.Si dengan menyampaikan pentingnya santri dan pelajar memahami pentingnya Kesehatan Mental. Ditengah perkembangan kondisi lingkungan sosial maupun digital yang makin kompleks, remaja makin rentan dengan masalah psikologis.

Gambar 32. *Dr. Murdianto menyampaikan materi*

Setelah pembukaan dilaksanakan, aktifitas selanjutnya adalah Bimbingan Kerohanian dengan pembacaan Istigatsah dan Shalawat bersama dipimpin oleh anggota PKM yakni Gus Ahmad Kirom. Sesi ini siswa bersama-sama melaksanakan penguatan kerohanian dengan rangkaian bacaan doa dan shalawat yang telah disusun oleh fasilitator Ahmad Kirom. Kegiatan ini berlangsung hingga pukul 09.00.

Gambar 33. *Suasana pelatihan*

Setelah Bimbingan kerohanian, dilanjutkan dengan aktivitas Bimbingan dan Konseling berbasis media Film yang dipandu oleh Walida Asitasari M.Psi, Psikolog dari Satgas GKMNU dan sekaligus Psikolog dari IAIN Ponorogo. Aktivitas ini dirancang berlangsung hingga 13.30.

Gambar 34. *Suasana pelatihan*

Aktifitas ini terdiri dari tahapan: pra menonton (*prewatching),* menonton film dan dilanjutkan sesi pemusatan perhatian pada film (*mindfull engagement),* observasi respon peserta (*observing response),* aktifitas memaparkan pengalaman diri peserta (*voicing experience),* menggali relevansi fil dengan pengalaman diri (*identifiying Personal relevance),* menggali ragam kemungkinan dan perspektif dari peserta) *exploring new possibilities.*

Gambar 35. *Suasana aktivitas peserta pelatihan*

Film yang menjadi media pada sesi Bimbingan Kesehatan mental ini adalah Film Keluarga Cemara 2, yang menggambarkan interaksi dalam keluarga yang sehat dan pengalaman individual dari para tokoh dalam film tersebut. Film ini dipilih berdasarkan seleksi atas beberapa film seperti *Taare Zamen Par, My Brother Idiot, dan My Name Is Khan* selain film *Keluarga Cemara 2* ini.

Gambar 36. *Suasana pemateri menyajikan materinya*

Sebelum menonton film, peserta di bagi menjadi dua belas kelompok. Pembagian kelompok dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan Dinamika Kelompok.

Gambar 37. *Suasana pelatihan*

Setelah menonton film peserta diberikan kesempatan untuk memperkuat respon dengan membuat catatan, tentang ragam pengalaman saat menonton film, dan proses presentasi acak untuk mengungkap pengalaman tersebut.

Peserta juga diminta mengambil posisi sebagai tokoh dalam film tersebut dan diminta untuk mengambil posisi dan sikap jika mengalami posisi yang sama dengan film tersebut. Sesi dilaksanaka dengan melakukan perayaan bersama dengan sesi akhir dinamika kelompok sederhana.

Kegiatan dilaksanakan hingga 12.30 dan diakhiri dengan pembagian asupan makanan dan konsumsi sehat bagi peserta Bimbingan.

Evaluasi

Rangkaian pelatihan, bimbingan remaja dan penguatan kapasitas bagi remaja dan pemuda di di Kabupaten Ponorogo yang diselenggarakan oleh Tim Pengabdian kepada Masyarakat Insuri Ponorogo dengan Satgas GKMNU di sepanjang Bulan Desember 2023 telah terlaksana dengan lancar, meski disana-sini masih ditemukan beberapa kekurangan maupun pembelajaran.

Kegiatan Pengabdian yang dipimpin Dr. Murdianto, seorang akademisi dan aktivis gerakan sosial di Kabupaten Ponorogo. memiliki pengalaman yang cukup dalam di bidang Psikologi Pendidikan maupun persoalan Remaja, relevan dan bermanfaat untuk kegiatan ini.

Rangkaian kegiatan pelatihan, bimbingan dan penguatan kapasitas ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ragam peserta dalam memfasilitasi keluarga maslahat terutama pada aspek Bimbingan Anak Remaja. Pemahaman keagamaan yang moderat pada komunitas keluarga dan aktifitas bimbingan anak dan remaja yang berkesinambungan pada prinsipnya merupakan fondasi terwujudnya keluarga yang maslahat dan anak yang remaja yang positif yang tumbuh dari keluarga yang maslahat tersebut

Kegiatan pelatihan di sepanjang bulan Desember 2023 dan Rencana Tindak Lanjutnya. Pada rangkaian kegiatan peserta diberikan materi tentang konsep keluarga maslahat, metode-metode pengasuhan memfasilitasi keluarga maslahat, teknik bimbingan anak

dan remaja, penguatan ekosistem keluarga moderat melalui penguatan kapasitas moderasi beragama pada enam kegiatan publik, dan 20 kegiatan khusus Bimbingan Anak dan Remaja. Keseluruhan kegiatan yang berisi materi penting ini diarahkan pada satu muara bagi terwujudnya generasi anak dan remaja yang sejahtera secara psikologis sebagai prasyarat bonus demografi 2045.

Materi yang disampaikan oleh narasumber sangat relevan dengan tujuan kegiatan pelatihan ini. Narasumber yang diundang adalah para ahli psikologi, ahli pendidikan, ahli analisis sosial, penyuluh moderasi beragama dan aktivis sosial keagamaan

Peserta sangat antusias mengikuti kegiatan pelatihan ini. Hal ini terlihat aktifitas dinamika kelompok yang berjalan partisipatif disepanjang kegiatan. dan juga peserta yang aktif bertanya dan berdiskusi dengan fasilitator terutama pada sesi dialog.

Berdasarkan evaluasi yang dilakukan, kegiatan pelatihan ini telah mencapai tujuannya. Peserta telah mendapatkan pengetahuan dan keterampilan yang memadai dalam memfasilitasi Bimbingan Anak dan Remaja dan Moderasi Beragama utamanya dalam penciptaan Keluarga Maslahat.

Berikut adalah beberapa kelebihan dan kekurangan dari kegiatan pelatihan ini:

1. Kelebihan

   Materi yang disampaikan oleh narasumber sangat relevan dengan tujuan kegiatan pelatihan. Fasilitator yang diundang adalah pahli psikologi, ahli pendidikan, ahli analisis sosial, penyuluh moderasi beragama dan aktivis sosial keagamaan. Peserta sangat antusias mengikuti kegiatan pelatihan.

2. Kekurangan

   Dua kali pelatihan, 20 aktifitas bimbingan anak dan remaja dan empat kali kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung dalam durasi yang cukup singkat yakni dua bulan. Beberapa materi belum disampaikan secara mendalam, utamanya materi moderasi beragama. Untuk Bimbingan Anak dan Remaja perlu adanya aktifitas evaluasi atas praktikum yang dilaksanakan oleh fasilitator sebayameningkatkan keterampilan mereka dalam memfasilitasi bimbingan anak dan remaja.

Secara keseluruhan, pengabdian masyarakat Bimbingan Kesejahteraan Psikologis dan Moderasi Beragama bagi remaja dan pemuda, utama pelatihan fasilitator bimbingan anak dan remaja, juga penggerak Bimbingan Anak dan Remaja dari mitra satgas GKMNU telah berjalan dengan baik dan sukses. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peserta dan masyarakat luas utamanya kalangan anak dan remaja sebagai bagian integral keluarga Maslahat.

Tindak Lanjut

Setelah berhasil menyelenggarakan rangkaian kegiatan "Bimbingan Kesejahteraan Psikologis dan Moderasi Beragama bagi Remaja dan Pemuda" dengan rangkaian Pelatihan, Bimbingan dan Penguatan yang diketuai oleh Dr. Murdianto bekerja sama dengan Tim GKMNU Kabupaten Ponorogo, langkah-langkah tindak lanjut sangat penting untuk memastikan hasil pelatihan dapat memberikan dampak yang signifikan bagi peserta dan masyarakat luas. Tindak lanjut ini haruslah terencana dengan baik, melibatkan semua pihak terkait, dan memiliki visi jangka panjang untuk pembangunan yang berkelanjutan. Berikut adalah beberapa langkah tindak lanjut yang dapat dilakukan:

1. Evaluasi Pelatihan, Bimbingan dan Penguatan

   Pertama-tama, perlu dilakukan evaluasi menyeluruh terhadap pelatihan yang telah berlangsung. Evaluasi ini mencakup berbagai aspek, seperti keberhasilan mencapai tujuan pelatihan, kepuasan peserta, keterlibatan pemateri, dan dampak yang telah tercipta. Dari hasil evaluasi ini, akan didapatkan pemahaman yang lebih baik mengenai kekuatan dan kelemahan pelatihan, sehingga dapat menjadi dasar untuk perbaikan di masa depan.

2. Pemantapan Materi

   Setelah evaluasi, materi pelatihan perlu dimantapkan kembali agar lebih relevan dan efektif, dalam aktifitas tindak lanjut dan kegiatan serupa dimasa yang akan datang. Hal ini dapat dilakukan dengan memperhatikan masukan dari peserta dan pemateri, serta menyesuaikan dengan perkembangan terkini dalam bidang keluarga dan keagamaan. Materi yang diperbaharui dan disempurnakan akan memberikan nilai tambah bagi peserta dan meningkatkan daya serap informasi.

Gambar 38. *Gambar Modul Moderasi Beragama*

3. Pengembangan Modul Pelatihan

Modul pelatihan merupakan dokumen yang penting untuk menjaga kontinuitas pembelajaran setelah pelatihan selesai. Oleh karena itu, perlu dilakukan pengembangan lebih lanjut terhadap modul pelatihan agar lebih komprehensif dan mudah dipahami. Modul yang baik akan menjadi referensi yang berguna bagi fasilitator dan peserta dalam menjalankan program keluarga maslahat di masyarakat.

MODUL

BIMBINGAN REMAJAUSIA SEKOLAH

SESI 1

REMAJA YANG SEHAT

GAMBARAN UMUM :

Dengan semakin kompleksnya kehidupan saat ini, remaja membutuhkan dukungan dari banyak pihak untuk mencapai konsep diri yang positif dan memiliki bekal ketrampilan dalam menghadapi berbagai tantangannya. Sesi ini merupakan sesi pertama dalam Bimbingan Remaja Usia Sekolah yang akan membantu remaja memahami dan memiliki konsep diri yang sehat, memahami karakter diri dan potensi dirinya dan mampu menyusun harapan hidupnya secara lebih jelas.

Remaja yang memiliki konsep diri yang sehat adalah remaja yang memperoleh totalitas diri yang tepat, yaitu remaja yang memegang nilai-nilai yang baik, memahami potensi diri yaitu menyadari kelebihan/keunggulan maupun kekurangan/kelemahan yang ada pada diri sendiri. Dengan mengenal diri sendiri yang tepat akan diketahui konsep diri yang tepat, dengan berupaya mengembangkan sisi yang positif dan mengatasi/menghilangkan yang negatif.

Setelah peserta memahami diri secara lebih baik, selanjutnya peserta diajak berdiskusi untuk menyadari bahwa saat ini mereka sedang menghadapi berbagai tantangan kehidupan yang semakin kompleks yang berpengaruh pada kehidupannya saat ini maupun kehidupan yang akan datang. Berbagai problematika remaja pada saat ini antara lain: seks sebelum nikah dan

Gambar 39. *Modul Bimbingan Remaja Usia Sekolah*

4. Penguatan Jaringan

Pelatihan ini merupakan awal dari sebuah gerakan yang lebih besar dalam membangun keluarga maslahat. Oleh karena itu, perlu dilakukan penguatan jaringan antara peserta, pemateri, dan pihak terkait lainnya. Jaringan yang kuat akan memudahkan

kolaborasi dalam mengimplementasikan program-program yang telah dipelajari dalam pelatihan.

Gambar 40. *Penguatan Jaringan Melalui Obrolan Ringan*

5. Pendampingan dan Monitoring

Agar implementasi program keluarga maslahat berjalan dengan baik, perlu dilakukan pendampingan dan monitoring secara berkala. Pendampingan ini dapat dilakukan oleh pemateri atau fasilitator yang berpengalaman dalam bidang keluarga dan keagamaan. Monitoring akan membantu dalam melacak perkembangan program dan mengidentifikasi kendala-kendala yang mungkin muncul.

6. Pengembangan Program Lanjutan

Berdasarkan hasil evaluasi dan *feedback* dari peserta, dapat dilakukan pengembangan program lanjutan yang lebih spesifik dan mendalam. Peserta pelatihan sangat antusias mengikuti kegiatan ini. Hal ini terlihat dari aktifnya peserta dalam mengikuti diskusi dan tanya jawab. Peserta juga memberikan umpan balik yang positif terhadap kegiatan ini.

Berikut adalah beberapa pendapat dari peserta pelatihan: *"Pelatihan ini sangat bermanfaat bagi saya. Saya mendapatkan banyak pengetahuan dan keterampilan baru tentang Bimbingan Anak dan Remaja dan keluarga Maslahat. Saya berharap dapat menerapkan pengetahuan dan keterampilan ini untuk membantu anak dan remaja serta keluargayang membutuhkan."* ungkap Fadil Mubarok, ketua PC IPNU.

"Materi pelatihan disampaikan dengan jelas dan mudah dipahami. fasilitator yang dihadirkan juga sangat kompeten di

bidangnya." "Kegiatan pelatihan ini sangat kondusif dan nyaman. Kami dapat berdiskusi dan belajar dengan bebas." sebagaimana di ungkap Fitri Anas S.

Secara umum, peserta pelatihan sangat puas dengan kegiatan ini. Mereka berharap kegiatan ini dapat diselenggarakan kembali di masa mendatang.

Program Rencana Tindak Lanjut yang di fasilitasi program PKM ini berupa digelarnya Bimbingan Anak dan Remaja di 20 desa/kelurahan. Aktifitas Bimbingan Anak dan Remaja digelar di duapuluh (20) titik menyebar diseluruh kawasan Kabupaten Ponorogoutamanya di kawasan kota dan empat Pengurus Anak Cabang IPNU IPPNU dari eks Kawedanan (Somoroto, Jebeng, Arjowinangun dan Pulung). Kegiatan Bimbingan ini dilaksanakan secara kolaboratif oleh fasilitator sebaya dan unsur Satgas GKMNU Kecamatan dari PAC IPNU/IPPNU setempat dan disupervisi bersama oleh Tim PKM bersama Mitra (Satgas GKMNU dari PC IPNU) secara bergantian ke lapangan.

Bimbingan perdana, yang merupakan uji coba lapangan awal Bimbingan Anak dan Remaja dilaksanakan di Komisariat MAMNU, yang berada Jl Soekarno Hatta VI/24 di Kelurahan Banyudono Kec Ponorogo. Peserta kegiatan ini adalah anggota IPNU IPPNU Komisariat MAMNU Ponorogo. Kegiatan pertama kalinya ini langsung di fasilitasi oleh ketua Tim PKM dibantu dengan fasilitator sebaya dari PK IPNU MAMNU pada Selasa 20 Desember 2023, pukul 07.30-11.30 di Aula MAMNU Ponorogo. Menggabungkan aktivitas Dinamika Kelompok dan *Briefing Review* peserta diajak melakukan aktivitas Pengenalan Diri, Pengenalan Situasi Sosial dan Harapan Masa Depan serta materi Kepeloporan.

Gambar 41. *Suasana Simulasi Bimbingan Remaja di MAMNU*

Bimbingan kedua dilaksanakan di MTs MA Al Mukarrom Kauman Ponorogo tepatnya di Jl Ponorogo Solo kawasan Somoroto. Bimbingan kali ini dilaksanakan secara *indoor*. Aktifitas pengenalan ASWAJA An Nahdliyyah, Analisis Diri dan Kepeloporan disampaikan dengan dinamika kelompok, dan *review* dari fasilitator. Peserta kegiatan ini adalah anggota IPNU IPPNU Ranting Kauman, PAC Kauman Ponorogo. Kegiatan di fasilitasi oleh ... (PC IPNU) dibantu dengan fasilitator sebaya dari PAC IPNU/IPPNU Kec Kauman pada Sabtu, 27 Desember 2023, pukul 07.30-11.30.

Bimbingan ketiga dilaksanakan di Lapangan Tempuran Kec Sawoo. Bimbingan kali ini dilaksanakan secara *outdoor*. Aktifitas pengenalan ASWAJA An Nahdliyyah, Ke IPNU/IPPNU an dan Kepeloporan disampaikan dengan metode *role playing* dan *review* dari fasilitator. Peserta kegiatan ini adalah anggota IPNU IPPNU Ranting Tempuran, Sawoo Ponorogo. Kegiatan di fasilitasi oleh Fadil Mubarok (PC IPNU) dibantu dengan fasilitator sebaya dari PAC IPNU/IPPNU Kec Sawoo pada Sabtu, 30 Desember 2023, pukul 07.30-11.30. Aktivitas Dinamika Kelompok membuat aktivitas Bimbingan terasa lebih menyenangkan dan memfasilitasi perkembangan motorik remaja yang rata-rata usia SMP.

Gambar 42. *role play: Bimbingan di Desa Tempuran*

Aktifitas Bimbingan Remaja dan Anak terus berlangsung di titik yang disepakati oleh mitra kegiatan (Satgas GKMNU dari unsur IPPNU, beberapa titik bimbingan anak dan remaja dibeberapa tempat yakni:

a. Komisariat IPNU ranting MTs Al Mukarrom, Ranting Kauman PAC Kauman Ponorogo
b. Komisariat IPNU SMP Maarif 1 Ponorogo Ranting Cokromenggalan
c. Ranting Joresan PAC Mlarak pada 19 Januari 2024,
d. Komisariat IPNU SMK Wahapo, Ranting Tamanarum pada 20 Januari 2024
e. Komisariat MTs Maarif Balong Ranting Balong
f. Komisariat MTs Assalam Sooko
g. Komisariat MTs YPIP Panjeng Jenangan
h. dan, titik lain menyebar di lebih dari 20 titik di kawasan Ponorogo (Jadwal terlampir)

Berikut dokumentasi foto kegiatan bimbingan anak dan remaja tersebut;

Gambar 43. *SMP Maarif 1 Ponorogo ranting Cokromenggalan*

Gambar 44. *Ranting Desa Joresan*

Gambar 45. *Ranting Tamanarum (SMK Wahapo)*

Gambar 46. *Ranting Ds Sooko PAC Sooko*

Gambar 47. *Ranting Balong PAC Balong (21 Januari 2024)*

Gambar 48. *Komisariat MTs YPIP Panjeng PAC Jenangan*

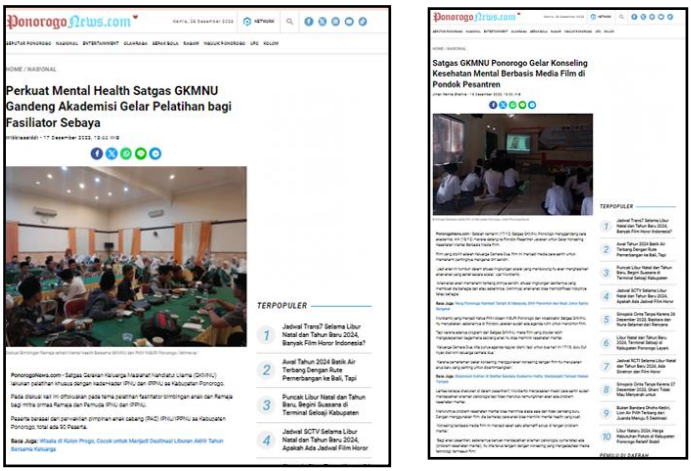
7. Diseminasi Hasil dan Pencapaian

Hasil dan pencapaian dari pelatihan ini perlu di-diseminasi secara luas kepada masyarakat. Hal ini dapat dilakukan melalui publikasi dalam Jurnal Nasional terakreditasi, berbagai media, baik cetak maupun *online*. Diseminasi hasil akan memperkuat citra positif program keluarga maslahat dan memotivasi pihak lain untuk ikut serta dalam gerakan ini.

Diseminasi ini tergambar dalam beberapa media online yang memberitakan program ini: di antaranya ialah:

https://ponorogo.pikiran-rakyat.com/nasional/pr-3137485419/perkuat-mental-health-satgas-gkmnu-gandeng-akademisi-gelar-pelatihan-bagi-fasiliator-sebaya

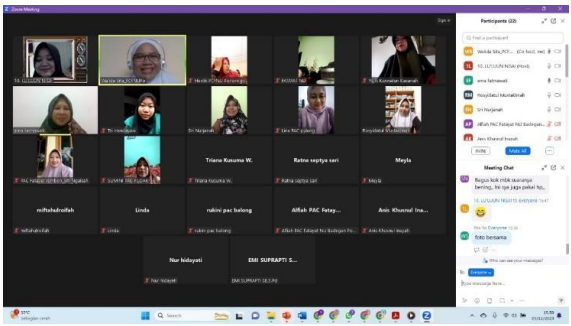
https://ponorogo.pikiran-rakyat.com/nasional/pr-3137488689/satgas-gkmnu-ponorogo-gelar-konseling-kesehatan-mental-berbasis-media-film-di-pondok-pesantren?page=all



Gambar 49. *Tangkapan layar berita dari Media Online*

8. Kerja sama dengan Pihak Terkait

Untuk mencapai dampak yang lebih luas, perlu dilakukan kerja sama dengan pihak terkait, seperti pemerintah daerah, lembaga swadaya masyarakat, dan institusi pendidikan. Kerja sama ini dapat membantu dalam memperluas jangkauan program dan memperkuat basis dukungan bagi gerakan keluarga maslahat.



***Gambar 50**. Dokumentasi Kerja Sama dengan Mitra Terkait*

9. Pengembangan Riset dan Publikasi Ilmiah

Untuk mendukung keberlanjutan gerakan keluarga maslahat, perlu dilakukan pengembangan riset dan publikasi ilmiah yang berkaitan dengan tema tersebut. Riset ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan kebijakan dan program yang lebih baik di masa mendatang.

10. Penghargaan dan Apresiasi

Untuk memotivasi para peserta dan pemateri, perlu diberikan penghargaan dan apresiasi atas kontribusi dan partisipasi mereka dalam pelatihan ini. Penghargaan ini dapat berupa sertifikat, pengakuan publik, atau insentif lain yang dapat meningkatkan motivasi mereka dalam mengembangkan program keluarga maslahat.

Dengan melakukan tindak lanjut seperti yang telah dijelaskan di atas, diharapkan pelatihan ini tidak hanya menjadi acara sekali waktu, tetapi dapat menjadi awal yang baik untuk membangun gerakan yang berkelanjutan dalam memperbaiki kualitas anak dan remaja, kualitas pemahaman keagamaan dan membangun fondasi kondisi keluarga dan masyarakat melalui konsep keluarga maslahat.

BAGIAN IV
Pembahasan

Kerangka Kerja

Data dalam bab ini akan dihadirkan menggunakan analisis SWOT. SWOT merupakan singkatan dari *Strengths* (kekuatan), *Weaknesses* (kelemahan), *Opportunities* (peluang), dan *Threats* (ancaman). Analisis SWOT adalah metode untuk mengevaluasi kekuatan, kelemahan, peluang, dan ancaman suatu organisasi atau individu. Analisis ini berguna untuk menentukan strategi dan arah organisasi atau individu pada masa depan serta melakukan perencanaan strategis sebelum menjalankan aktivitas bisnis.(Ma'ruf, 2022)

Kekuatan adalah faktor-faktor internal yang positif dan dapat mendukung kesuksesan organisasi atau individu. Kekuatan dapat berupa hal-hal seperti: Sumber daya yang dimiliki, seperti modal, sumber daya manusia, teknologi, dan pengetahuan. Keunggulan kompetitif, seperti produk yang berkualitas, layanan yang baik, atau reputasi yang baik. Keunggulan lokasi, seperti akses ke pasar yang luas atau ketersediaan tenaga kerja yang terampil.

Kelemahan adalah faktor-faktor internal yang negatif dan dapat menghambat kesuksesan organisasi atau individu. Kelemahan dapat berupa hal-hal seperti: Kurangnya sumber daya, seperti modal, sumber daya manusia, atau teknologi. Keunggulan kompetitif yang kurang, seperti produk yang berkualitas rendah, layanan yang buruk, atau reputasi yang buruk. Keunggulan lokasi yang kurang, seperti akses ke pasar yang terbatas atau ketersediaan tenaga kerja yang tidak terampil

Peluang adalah faktor-faktor eksternal yang positif dan dapat mendukung kesuksesan organisasi atau individu. Peluang dapat berupa hal-hal seperti: Perkembangan teknologi baru, perubahan tren pasar, kebijakan pemerintah yang mendukung, ancaman adalah faktor-faktor eksternal yang negatif dan dapat menghambat

kesuksesan organisasi atau individu. Sedangkan ancaman dapat berupa hal-hal seperti: persaingan yang ketat, perubahan tren pasar, kebijakan pemerintah yang tidak mendukung. (Rangkuti, 1997)

Kekuatan

Setelah program PkM dilaksanakan dapat diketahui bahwa remaja adalah kekuatan terbesar yang dimiliki oleh masyarakat untuk menuju tujuan hidup yang lebih baik. Remaja adalah masa transisi yang penuh dengan potensi dan kekuatan. Mereka merupakan bagian penting dari masyarakat yang akan membentuk masa depan. Pada masa remaja, individu mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Meskipun sering kali dianggap sebagai masa yang penuh tantangan, remaja sebenarnya memiliki potensi luar biasa untuk berkembang dan berkontribusi pada masyarakat. Dalam narasi ini, kita akan menjelajahi berbagai aspek yang membuat remaja menjadi potensi dan kekuatan masa depan yang penting.

Pertama-tama, remaja adalah masa di mana individu mulai menemukan identitas mereka. Mereka sedang mencari tahu siapa mereka sebenarnya, apa yang mereka percayai, dan di mana mereka berdiri dalam masyarakat. Proses ini, meskipun sering kali penuh dengan kebingungan, sebenarnya merupakan landasan yang kuat untuk pengembangan pribadi yang lebih lanjut. Ketika remaja berhasil menemukan identitas mereka, mereka menjadi lebih percaya diri dan mampu mengambil peran yang lebih aktif dalam masyarakat.

Selain itu, remaja juga memiliki energi dan semangat yang luar biasa. Mereka memiliki keinginan yang kuat untuk mencari tahu, belajar, dan bereksplorasi. Ketika energi ini diarahkan dengan baik, remaja mampu melakukan hal-hal yang luar biasa. Mereka menjadi sumber inovasi dan ide-ide segar yang membawa perubahan positif dalam masyarakat. Banyak perubahan besar yang terjadi dalam sejarah dunia diprakarsai oleh remaja yang memiliki semangat dan keinginan untuk membuat perbedaan.(Az-Za'balawi, 2007, p. 93)

Selain itu, remaja juga memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan cepat terhadap perubahan. Masa remaja adalah waktu di mana individu belajar untuk menghadapi tantangan dan mengatasi hambatan. Kemampuan ini sangat berharga dalam dunia yang terus berubah dengan cepat. Remaja yang mampu beradaptasi dengan baik akan menjadi pemimpin masa depan yang tangguh dan mampu

menghadapi berbagai masalah kompleks yang dihadapi oleh masyarakat modern.

Tidak hanya itu, remaja juga merupakan sumber kreativitas dan inovasi. Mereka memiliki cara pandang yang segar dan belum tercemar oleh batasan-batasan yang sering kali dimiliki oleh orang dewasa. Kreativitas mereka dapat menghasilkan solusi-solusi baru untuk masalah-masalah yang sulit dipecahkan. Dalam dunia yang semakin kompleks, kreativitas seperti ini sangat berharga dan dapat membawa perubahan positif yang besar.

Selain itu, remaja juga memiliki keinginan yang besar untuk membantu orang lain dan membuat perbedaan dalam masyarakat. Mereka memiliki rasa keadilan yang kuat dan sering kali ingin terlibat dalam kegiatan sosial atau amal. Ketika energi mereka diarahkan ke arah yang positif, mereka dapat menjadi agen perubahan yang kuat dalam masyarakat. Mereka mampu mempengaruhi teman-teman sebaya mereka dan membentuk budaya yang lebih baik.

Namun, untuk mengoptimalkan potensi dan kekuatan remaja, mereka juga memerlukan bimbingan dan dukungan yang tepat. Masa remaja adalah masa di mana individu sangat rentan terhadap pengaruh negatif dari lingkungan sekitarnya. Bimbingan dari orang dewasa yang bijaksana dan dukungan dari keluarga dan masyarakat sangatlah penting untuk membantu remaja mengarahkan energi dan potensi mereka ke arah yang positif.

Dalam kesimpulannya, remaja adalah masa yang penuh dengan potensi dan kekuatan yang luar biasa. Mereka memiliki kemampuan untuk berkembang menjadi pemimpin masa depan yang tangguh, kreatif, dan peduli terhadap masyarakat. Dengan bimbingan yang tepat, remaja dapat mengoptimalkan potensi mereka dan menjadi kekuatan positif yang besar dalam membentuk masa depan yang lebih baik.

Pelaksanaan program Bimbingan Kesejahteraan Psikologis dan Moderasi Beragama pada remaja dan pemuda di Ponorogo memiliki berbagai peluang yang dapat memberikan dampak positif bagi masyarakat dan individu. Beberapa peluang yang mungkin terbuka dari program ini antara lain:

1. Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis: Program ini dapat membantu remaja dan pemuda untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis mereka, termasuk dalam hal

mengelola stres, kecemasan, dan depresi. Dengan demikian, mereka dapat memiliki kualitas hidup yang lebih baik.

2. Pemberdayaan Masyarakat: Program ini juga dapat menjadi sarana untuk memberdayakan masyarakat dalam hal pemahaman tentang kesehatan mental dan spiritual. Dengan memberikan pemahaman yang baik tentang masalah ini, masyarakat dapat lebih siap dalam menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari.
3. Pengembangan Keterampilan Psikososial: Melalui program ini, remaja dan pemuda dapat mengembangkan keterampilan psikososial seperti kemampuan berkomunikasi yang baik, kepemimpinan, empati, dan resolusi konflik. Hal ini akan membantu mereka dalam berinteraksi sosial dan menghadapi berbagai situasi kehidupan.
4. Penguatan Nilai-Nilai Keagamaan: Selain kesehatan mental, program ini juga dapat membantu memperkuat nilai-nilai keagamaan pada remaja dan pemuda. Dengan memahami dan mempraktikkan nilai-nilai keagamaan yang baik, mereka dapat memiliki landasan moral yang kuat dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan.
5. Peningkatan Kualitas Hidup: Secara keseluruhan, pelaksanaan program ini dapat berpotensi meningkatkan kualitas hidup remaja dan pemuda di Ponorogo dengan memberikan mereka dukungan psikologis dan spiritual yang diperlukan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan mereka.

Dengan demikian, pelaksanaan program Bimbingan Kesejahteraan Psikologis dan Moderasi Beragama pada remaja dan pemuda di Ponorogo dapat menjadi langkah yang positif dalam meningkatkan kesejahteraan masyarakat dan individu di wilayah tersebut.

Ponorogo, sebuah kabupaten yang terletak di Provinsi Jawa Timur, memiliki potensi besar dalam kekuatan modal berupa para pemuda. Sebagai bagian dari masyarakat yang penuh semangat dan berbagai bakat, para pemuda Ponorogo memiliki peran yang sangat penting dalam membangun dan mengembangkan daerah mereka.

Pemuda Ponorogo memiliki beragam potensi yang dapat menjadi modal utama dalam memajukan daerah mereka. Salah

satunya adalah semangat mereka dalam melestarikan budaya dan tradisi lokal. Sejak dulu, Ponorogo dikenal dengan kesenian tradisionalnya, seperti tari-tarian reog Ponorogo yang memukau. Para pemuda Ponorogo berperan penting dalam menjaga dan mengembangkan seni dan budaya ini agar tetap lestari dan dapat dinikmati oleh generasi mendatang.

Selain itu, para pemuda Ponorogo juga memiliki keinginan yang kuat untuk belajar dan berkembang. Banyak di antara mereka yang berusaha mendapatkan pendidikan tinggi agar dapat memberikan kontribusi yang lebih besar bagi kemajuan daerah mereka. Mereka tidak hanya belajar di dalam kelas, tetapi juga aktif dalam berbagai kegiatan ekstrakurikuler dan organisasi kemahasiswaan untuk mengasah kemampuan dan keterampilan mereka.

Kekuatan modal para pemuda Ponorogo juga tercermin dari semangat kewirausahaan yang dimiliki oleh sebagian dari mereka. Banyak pemuda Ponorogo yang memiliki usaha sendiri, mulai dari usaha kecil-kecilan hingga usaha menengah yang cukup besar. Mereka memiliki visi dan misi untuk menjadi penggerak ekonomi yang dapat memberikan dampak positif bagi masyarakat sekitar.

Selain itu, para pemuda Ponorogo juga memiliki kepedulian yang tinggi terhadap lingkungan dan sosial. Mereka aktif dalam berbagai kegiatan sosial, seperti kegiatan donor darah, kegiatan lingkungan, dan kegiatan sosial lainnya yang bertujuan untuk membantu sesama dan menjaga kelestarian lingkungan sekitar.

Tak hanya itu, para pemuda Ponorogo juga memiliki semangat untuk berkontribusi dalam pembangunan infrastruktur dan perekonomian daerah mereka. Mereka terlibat dalam berbagai kegiatan pembangunan, mulai dari pembangunan fisik seperti jalan dan jembatan, hingga pembangunan ekonomi seperti pengembangan usaha mikro dan kecil.

Dengan berbagai potensi dan semangat yang dimiliki oleh para pemuda Ponorogo, mereka menjadi kekuatan modal yang sangat berharga bagi daerah mereka. Dengan dukungan dan pembinaan yang tepat, para pemuda Ponorogo dapat menjadi motor penggerak yang akan mendorong kemajuan dan kesejahteraan bagi kabupaten mereka.

Pada saat pengabdian ini dilaksanakan kekuatan modal berupa pemuda ini sangat kentara. Seluruh pemuda yang menjadi peserta pengabdian masyarakat ini begitu antusias untuk mengikuti acara

pengabdian. Lebih jauh lagi para pemuda tidak hanya semangat dalam kegiatan yang kami adakan namun semangat para pemuda ini juga nampak dalam kegiatan tindak lanjut pengabdian. Mereka semangat dalam menyampaikan pesan moderasi beragama, mereka juga semangat dalam melakukan "dakwah" bimbingan remaja dan moderasi beragama.

Tidak sedikit dari para peserta yang menyampaikan pertanyaan, menyampaikan gagasan saat peneliti melakukan program yang dicanangkan. Baik pertanyaan mendasar maupun pertanyaan yang kritis kepada narasumber. Bagi peneliti ini merupakan modal yang besar yang dimiliki oleh pemuda, lebih luas lagi pemuda Kabupaten Ponorogo.

Kelemahan

Namun, di balik kekuatan remaja, mereka juga memiliki kelemahan. Remaja merupakan masa transisi antara masa anak-anak dan dewasa yang penuh dengan perubahan fisik, emosional, sosial, dan kognitif. Dalam fase ini, remaja sering kali menghadapi berbagai tantangan dan kelemahan yang dapat memengaruhi perkembangan dan kesejahteraan mereka. Beberapa kelemahan yang umum dialami oleh remaja antara lain:

1. Rendahnya Keterampilan Pengambilan Keputusan: Remaja sering kali masih dalam proses belajar untuk mengambil keputusan yang tepat. Mereka dapat terjebak dalam situasi di mana mereka harus membuat keputusan penting tanpa pemahaman yang memadai tentang konsekuensi dari pilihan yang mereka buat.
2. Tekanan Sebaya dan Kecenderungan Konformitas: Remaja rentan terhadap tekanan dari teman sebaya untuk menyesuaikan diri dengan norma-norma sosial tertentu. Hal ini dapat menyebabkan mereka mengalami konflik internal antara keinginan untuk menjadi unik dan tekanan untuk konformitas.
3. Ketidakpastian Identitas: Masa remaja sering kali merupakan waktu di mana individu mencari dan mengembangkan identitas mereka. Proses ini bisa membingungkan dan menimbulkan kecemasan karena remaja sering kali belum

memiliki pemahaman yang jelas tentang siapa mereka sebenarnya.

4. Perubahan Emosi yang Intens: Hormon dan perkembangan otak yang sedang berlangsung dapat menyebabkan perubahan emosi yang intens pada remaja. Mereka mungkin lebih rentan terhadap stres, kecemasan, dan depresi.
5. Kecanduan Teknologi: Remaja saat ini seringkali menghadapi risiko kecanduan terhadap teknologi, seperti media sosial dan permainan daring. Kecanduan ini dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan sosial mereka.
6. Kurangnya Pengalaman Hidup: Sebagian besar remaja belum memiliki pengalaman hidup yang cukup untuk menghadapi berbagai situasi yang kompleks. Hal ini dapat membuat mereka kurang siap dalam menghadapi tantangan-tantangan yang dihadapi di masa depan.
7. Perilaku Risiko: Remaja cenderung lebih cenderung untuk mengambil risiko daripada orang dewasa. Mereka mungkin terlibat dalam perilaku-perilaku berisiko seperti penggunaan narkoba, hubungan seksual yang tidak aman, atau perilaku kriminal.
8. Kurangnya Keterampilan Sosial: Remaja mungkin masih belajar bagaimana berinteraksi dengan orang lain secara efektif. Mereka mungkin mengalami kesulitan dalam memahami dan mengelola emosi mereka sendiri maupun orang lain.
9. Tantangan Akademis: Pada masa remaja, tekanan akademis dapat meningkat karena tuntutan pendidikan yang lebih tinggi. Hal ini dapat menyebabkan stres dan kecemasan terkait dengan penampilan akademis mereka.

Pengadilan Agama Ponorogo mengabarkan bahwa angka permintaan dispensasi umur menikah di wilayah Ponorogo masih tergolong tinggi. Tahun 2021 angka permohonan dispensasi menikah mencapai 266 perkara, tahun 2022 menurun menjadi 184 perkara. Meskipun dalam angka termasuk turun, namun angka ini termasuk masih tinggi. Hal ini termasuk menjadi kelemahan dan kendala yang terjadi di antara para pemuda Ponorogo.

Kelemahan-kelemahan ini merupakan bagian normal dari perkembangan remaja. Penting bagi orang tua, pendidik, dan

masyarakat untuk memberikan dukungan dan bimbingan yang tepat agar remaja dapat mengatasi kelemahan-kelemahan ini dengan cara yang sehat dan produktif.

Sebagai sebuah program pemberdayaan, apa yang telah dilakukan oleh peneliti juga tidak lepas dari kekurangan. Kekurangan yang dimaksud di sini dapat dijabarkan antara lain:

1. Kurang terintegrasi dengan program-program lain di daerah. Program ini sebaiknya diintegrasikan dengan program-program lain di daerah, seperti program pendidikan, kesehatan, dan sosial. Hal ini agar program ini dapat berjalan lebih efektif dan efisien, serta dapat memberikan dampak yang lebih luas.
2. Kurang melibatkan partisipasi masyarakat. Partisipasi masyarakat sangat penting dalam pelaksanaan program ini. Masyarakat dapat berperan sebagai mitra dalam pelaksanaan program, misalnya dalam hal sosialisasi program, pendanaan, dan evaluasi.
3. Kurang ditargetkan pada kelompok tertentu. Program ini sebaiknya ditargetkan pada kelompok-kelompok tertentu yang membutuhkan, misalnya kelompok remaja dan pemuda yang rentan terhadap masalah psikologis dan radikalisme.
4. Kurang adanya evaluasi yang berkelanjutan. Evaluasi yang berkelanjutan diperlukan untuk melihat efektivitas program. Evaluasi dapat dilakukan dengan berbagai metode, misalnya survei, wawancara, dan analisis data.

Peluang

Peluang dari pelaksanaan program bimbingan kesejahteraan psikologis dan moderasi beragama pada remaja dan pemuda di Ponorogo adalah sebagai berikut:

1. Meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja dan pemuda. Program ini dapat membantu remaja dan pemuda untuk memahami diri mereka sendiri, mengelola emosi mereka, dan mengembangkan keterampilan interpersonal mereka. Hal ini dapat berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis mereka, yang dapat mengarah pada peningkatan

kesehatan mental, produktivitas, dan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

2. Memperkuat moderasi beragama remaja dan pemuda. Program ini dapat membantu remaja dan pemuda untuk memahami berbagai agama dan budaya, serta untuk mengembangkan sikap toleransi dan saling menghormati. Hal ini dapat berkontribusi pada penguatan moderasi beragama mereka, yang dapat mengarah pada terciptanya masyarakat yang lebih damai dan harmonis.
3. Mencegah masalah sosial dan kriminalitas. Remaja dan pemuda yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik dan memiliki sikap moderasi beragama yang kuat, cenderung lebih memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah dan membuat keputusan yang tepat. Hal ini dapat berkontribusi pada pencegahan masalah sosial dan kriminalitas di kalangan remaja dan pemuda.

Dalam tindak lanjut yang sudah peneliti adakan, juga sudah dilakukan hal-hal yang mendukung peluang-peluang yang tersebut di atas. Antara lain:

1. Kegiatan edukatif, seperti seminar, workshop, dan pelatihan. Kegiatan ini dapat memberikan informasi dan pemahaman kepada remaja dan pemuda tentang kesejahteraan psikologis dan moderasi beragama.
2. Kegiatan rekreatif, seperti olahraga, seni, dan budaya. Kegiatan ini dapat membantu remaja dan pemuda untuk mengembangkan keterampilan sosial dan emosional mereka.
3. Kegiatan mentoring, seperti bimbingan individu dan kelompok. Kegiatan ini dapat membantu remaja dan pemuda untuk mengatasi masalah dan mengembangkan potensi mereka.

Program bimbingan kesejahteraan psikologis dan moderasi beragama pada remaja dan pemuda di Ponorogo dapat dilaksanakan oleh berbagai pihak, seperti pemerintah, lembaga pendidikan, lembaga keagamaan, dan organisasi masyarakat. Program ini perlu dirancang dan dilaksanakan secara sistematis dan berkelanjutan agar dapat mencapai tujuan yang diharapkan.

Ancaman

Dalam analisis SWOT, ancaman mengacu pada faktor-faktor dari lingkungan eksternal yang dapat menghambat atau mengancam kesuksesan organisasi atau proyek. Ancaman dapat berasal dari berbagai sumber, seperti persaingan pasar yang intens, perubahan regulasi pemerintah yang dapat mengubah kondisi operasional, perubahan tren konsumen yang tidak terduga, atau kondisi ekonomi yang tidak stabil. Identifikasi ancaman dalam analisis SWOT penting karena membantu organisasi untuk memahami risiko-risiko yang mungkin dihadapi dan mengembangkan strategi untuk menghadapinya. Dengan mempertimbangkan ancaman-ancaman ini, organisasi dapat merencanakan tindakan yang tepat, seperti diversifikasi produk atau layanan, peningkatan efisiensi operasional, atau adaptasi terhadap perubahan pasar. Dengan demikian, analisis SWOT yang menyertakan ancaman membantu organisasi untuk lebih siap menghadapi tantangan-tantangan eksternal yang mungkin timbul.

Dalam kegiatan ini ancaman yang bisa didapatkan ialah:

1. Pengaruh budaya global. Budaya global, seperti budaya konsumerisme dan hedonisme, dapat mengikis nilai-nilai keluarga yang Islami. Hal ini dapat menyebabkan terjadinya pergeseran nilai-nilai keluarga, seperti menurunnya peran orang tua, meningkatnya kasus perceraian, dan meningkatnya kasus kekerasan dalam rumah tangga.
2. Perkembangan teknologi informasi. Perkembangan teknologi informasi, seperti internet dan media sosial, dapat memberikan dampak positif dan negatif bagi keluarga. Dampak positifnya adalah dapat mempermudah komunikasi dan interaksi antar anggota keluarga. Namun, dampak negatifnya adalah dapat membuka akses terhadap informasi dan budaya yang tidak sesuai dengan nilai-nilai keluarga Islami.
3. Kemiskinan. Kemiskinan dapat menyebabkan terjadinya masalah-masalah sosial, seperti pengangguran, kriminalitas, dan kekerasan dalam rumah tangga. Hal ini dapat berdampak negatif terhadap keluarga, seperti menurunnya kesejahteraan keluarga dan meningkatnya risiko perceraian.

BAGIAN V
Penutup

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat yang berjudul "Bimbingan Kesejahteraan Psikologis dan Moderasi Beragama pada Remaja dan Pemuda di Ponorogo", dapat disimpulkan bahwa program ini telah berjalan dengan baik dan mencapai tujuan yang diharapkan.

Program ini telah berhasil memberikan pemahaman kepada remaja dan pemuda tentang pentingnya kesejahteraan psikologis dan moderasi beragama. Melalui program ini, remaja dan pemuda telah mampu memahami bahwa kesejahteraan psikologis bukan hanya sekadar ketiadaan gangguan mental, tetapi juga mencakup kondisi di mana seseorang merasa bahagia, puas, dan mampu mengatasi stres. Selain itu, mereka juga memahami bahwa moderasi beragama bukanlah sekadar beragama secara moderat, tetapi juga mencakup sikap beragama yang toleran, inklusif, dan mampu menjaga keseimbangan antara kepentingan agama dengan kepentingan sosial dan kemanusiaan. Dengan demikian, program ini tidak hanya meningkatkan pemahaman mereka tentang kesejahteraan psikologis dan moderasi beragama, tetapi juga memberikan landasan yang kokoh bagi mereka untuk menjalani kehidupan yang seimbang dan berarti.

Program Gerakan Keluarga Maslahah NU telah membawa dampak yang signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan moderasi beragama remaja dan pemuda. Dalam konteks ini, kesejahteraan psikologis mengacu pada kondisi mental dan emosional yang sehat, sementara moderasi beragama mengacu pada sikap yang seimbang dalam menjalankan keyakinan agama tanpa ekstremisme atau intoleransi.

Pertama-tama, program ini telah membantu meningkatkan pengetahuan remaja dan pemuda tentang kesejahteraan psikologis dan moderasi beragama. Melalui berbagai kegiatan, seperti seminar,

diskusi kelompok, dan pelatihan keterampilan, peserta program diberikan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dan emosional, serta pentingnya menjalankan keyakinan agama dengan sikap yang moderat dan inklusif. Dengan pemahaman yang lebih baik ini, mereka dapat mengenali tanda-tanda gangguan mental dan mengembangkan sikap yang lebih terbuka terhadap berbagai interpretasi agama.

Kedua, program ini juga membantu meningkatkan kemampuan remaja dan pemuda dalam mengelola stres. Dalam kehidupan sehari-hari, remaja dan pemuda sering menghadapi tekanan dari berbagai sumber, seperti tuntutan akademis, masalah sosial, dan perubahan emosional. Program ini memberikan mereka keterampilan dan strategi untuk mengatasi stres secara sehat, seperti melalui teknik relaksasi, manajemen waktu, dan komunikasi yang efektif. Dengan demikian, mereka dapat menghadapi tekanan dengan lebih baik dan mempertahankan keseimbangan mental yang positif.

Selain itu, program ini juga berdampak pada sikap toleransi dan inklusif remaja dan pemuda terhadap perbedaan agama. Melalui dialog antar agama, kunjungan ke tempat ibadah yang berbeda, dan kegiatan kolaboratif lintas agama, peserta program diajak untuk memahami dan menghargai keberagaman agama. Mereka belajar untuk melihat perbedaan sebagai sumber kekayaan budaya dan spiritual, bukan sebagai pemicu konflik atau pertentangan. Dengan demikian, mereka dapat menjadi agen perdamaian dan toleransi di lingkungan mereka masing-masing. Selain dampak-dampak positif tersebut, program ini juga telah berhasil menciptakan lingkungan yang mendukung bagi remaja dan pemuda untuk tumbuh dan berkembang secara holistik. Dengan adanya ruang untuk berdiskusi terbuka, berbagi pengalaman, dan belajar bersama, mereka merasa lebih termotivasi dan terinspirasi untuk mencapai potensi mereka secara maksimal. Hal ini tidak hanya berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka, tetapi juga pada keterlibatan mereka dalam berbagai kegiatan positif yang dapat memberikan kontribusi bagi masyarakat.

Secara keseluruhan, Program Gerakan Keluarga Maslahah NU telah membuktikan keberhasilannya dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan moderasi beragama remaja dan pemuda. Melalui pendekatan yang komprehensif dan berkelanjutan, program ini telah memberikan kontribusi positif yang signifikan bagi

perkembangan generasi muda yang lebih sehat secara mental, lebih moderat dalam menjalankan keyakinan agama, dan lebih toleran terhadap perbedaan.

DAFTAR PUSTAKA

Afandi, A. (2020). Participatory Action Research (PAR) Metodologi Alternatif Riset dan Pengabdian Kepada Masyarakat Transformatif. *Workshop Pengabdian Berbasis Riset Di LP2M UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*, *53*(9), 1689–1699.

Anonimous. (2022). *Angka Permohonan Dispensasi Kawin di PA Ponorogo Masih Tinggi*. Pa-ponorogo. https://www.pa-ponorogo.go.id/berita-seputar-peradilan/468-angka-permohonan-dispensasi-kawin-di-pa-ponorogo-masih-tinggi

Az-Za'balawi, S. M. (2007). *Pendidikan Remaja antara Islam dan Ilmu Jiwa* (A. H. Al-Kattani (trans.)). Gema Insani.

Bastuti, S. (2021). *Pengendalian Kualitas untuk Menurunkan Klaim Internal dengan Mengaplikasikan PDCA* (T. Hidayati (ed.)). Pascal Books.

Bronfenbrenner. (1986). Ecology of the Family As A Context for Human Development Research Perspectives. *Developmental Psychology*, *6*, 22.

Ellyana, A. (2023, June). Alissa Qotrunnada Munawaroh Wahid: Sinergi Khidmah Jamiyah untuk Jamaan. *Aula: Majalah Nahdlatul Ulama*, 11–13.

Hidayat, S., & Agung, Y. R. (2021). Psychological Well-Being In Teenage Children Taslimiyah Krebet Orphanage. *JIPS*, *1*(1), 55–62.

Krisdamarjati, Y. A. (2023). *Meningkatnya Kasus Anak Berkonflik Hukum, Alarm bagi Masyarakat dan Negara*. Kompas.Id. https://www.kompas.id/baca/riset/2023/08/28/meningkatnya-kasus-anak-berkonflik-hukum-alarm-bagi-masyarakat-dan-negara

Kuntari, C. M. I. S. R. (2022). Workplace Spirituality: Meningkatkan Kebahagiaan Karyawan. In *Spiritualitas dan Kesejahteraan Psikologis* (pp. 155–166). Zahir Pulishing.

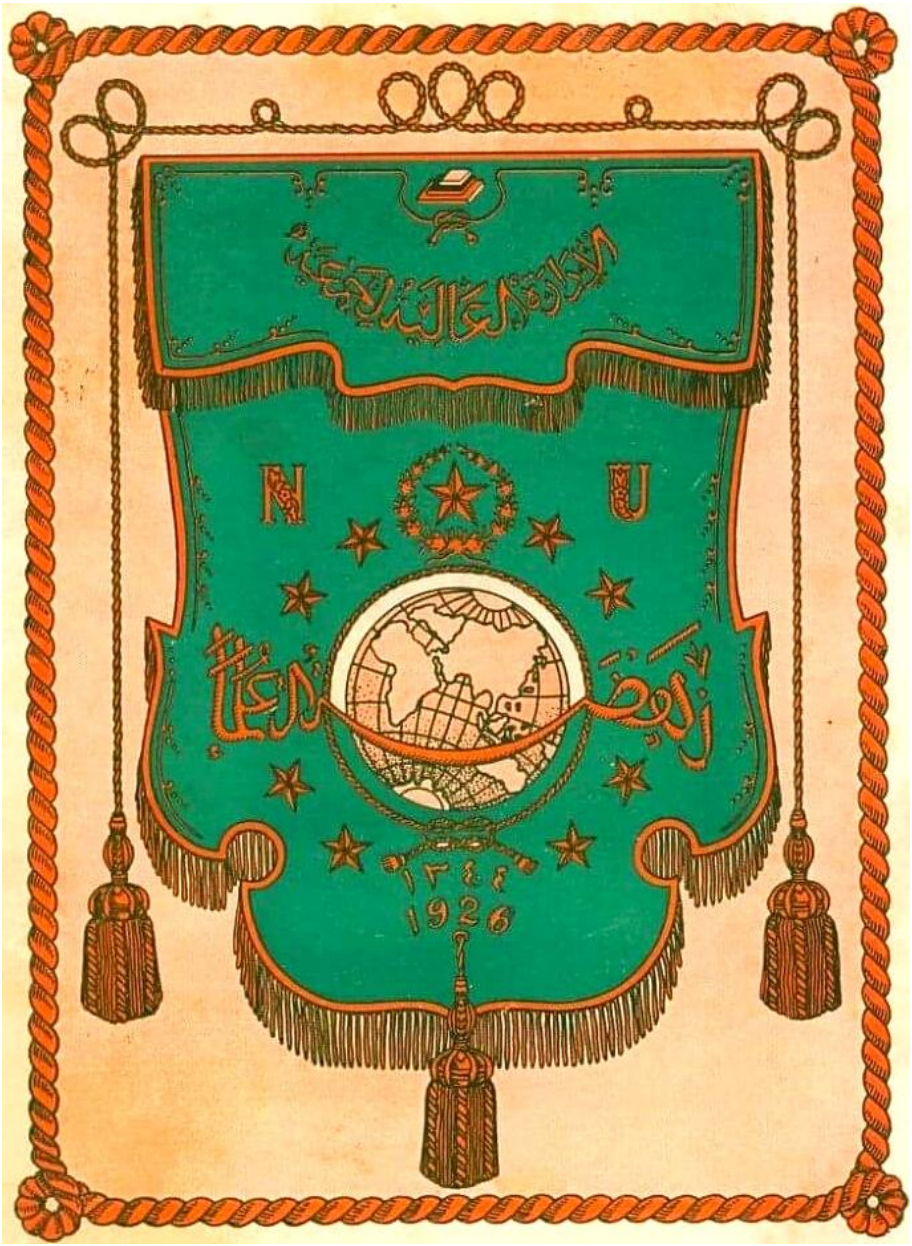
Ma'ruf, A. (2022). *Analisis Strategi: Panduan Praktis SWOT, GE-Mckinsey, Space, FFA, QSPM, AHM, Menggunakan Microsoft Excel* (M. Kika (ed.)). CV. Andi Offset.

Rangkuti, F. (1997). *Analisis Swot Teknik Membedah Kasus Bisnis: Reorientasi Konsep Perencanaan Strategis untuk Menghadapi Abad 21*. Gramedia Pustaka Utama.

Safira, E. V. (2021). *Pemberdayaan Masyarakat dalam Menciptakan Lingkungan yang Bersih dan Lestari Melalui Gerakan Pengelolaan Sampah di Dusun Tengger Desa Blongko Kecamatan Ngetos Kabupaten Nganjuk*. UIN Sunan Ampel Surabaya.

Santrock, J. W. (2014). *Psikologi Pendidikan*. Salemba Humanika.

Susanto, A. (2018). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Konsep, Teori, dan Aplikasinya*. Prenadamedia Group


N
U
١٣٤٤
1926

Profil Penulis

Murdianto, nama pena yang sering digunakannya adalah Murdianto An-Nawie. Kini menetap di Somoroto, yang terkenal sebagai situs pertama kali kelahiran Reog tepatnya sebelah barat kota Ponorogo. Ia terlahir ditengah keluarga Petani di pesisir selatan pulau Jawa tepatnya di Trenggalek, pada 26 Februari 1980. Pendidikan formal terutama dasar dan menengah-nya ditempuhnya di SD, SMP, SMA di Trenggalek Jawa Timur. Studi S 1 diselesaikan di Fakultas Tarbiyah IAIN Sunan Ampel di Tulungagung tahjun 2001, Magister Sosiologi di selesaikan di UMM tahun 2009, Serta studi Doktor (S 3) diselesaikan di Universitas Negeri Malang (UM) pada tahun 2014.

Pendidikan informalnya dilalui TPQ Al-Amin Pule Trenggalek, semasa sekolah sempat 'ngaji kalong' di sebuah Madrasah Diniyah di Kota Trenggalek. Dan pada masa kuliah S 1 di tempuh di Pondok Pesantren Mahasiswa Al Muhajirin Tulungagung asuhan KH Muhadi Latief. Selama mahasiswa ia aktif dalam beberapa komunitas kebudayaan baik di dalam maupun di luar kampus. Komunitas Teater Protest, dan Pengasuh Teater Anak Plosokandang. Juga adalah salah seorang pendiri Komunitas seni rupa "SEKAR KUSIR" di IAIN (STAIN) Tulungagung. Selain itu pengalaman organisasinya terasah di PMII (Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia), dari Ketua Rayon, Ketua Umum PMII Komisariat Sunan Ampel, Sekretaris Umum PMII Cabang Tulungagung 1998-2002, dan terakhir sebagai Koordinator Biro Kaderisasi Pengurus Besar PMII tahun 2005-2007. Pada masa mahasiswa inilah pengalaman intelektualnya di tempa, terutama sebagai moderator dan narasumber dalam kesempatan seminar- nasional maupun regional dan Bedah Buku serta fasilitator berbagai pelatihan dan kursus pengetahuan (terutama linguistik, filsafat, antropologi, sosial dan kebudayaan).

Pengalaman Riset diasah beberapa lembaga kajian dan penelitian sebagai Staf dan Pengurus Lembaga. antara lain sebagai kepala biro penelitian dan kajian LP2M Institut Agama Islam Sunan Giri Ponorogo 2004-2007. Selain itu Aktif sebagai Direktur pelaksana Institute for Religion and Cultural Studies, lembaga yang memfokuskan diri pada isu agama dan kebudayaan. Penelitian budaya tentang kesenian lokal Ponorogo (Reyog, Gajah-gajahan, Gong Gumbeng dst) dapat diakses secara luas melalui internet.

Selama dua periode (2009-2014) dan (2015-2019) berkhidmah sebagai Sekretaris pada Pengurus Cabang NU Ponorogo, dan juga aktif sebagai salah satu Presidium Jaringan Islam Anti Diskriminasi (JIAD), sebuah aliansi pesantren dan LSM agama di Jawa sejak tahun 2005-2010. Pada 2018-2023 tercatat sebagai Pengurus PW ISNU Jawa Timur Bidang pendidikan. Aktifitasnya dalam Jaringan Gusdurian memperkuat rekam jejaknya dalam Gerakan Sosial. Puluhan tulisannya telah diterbitkan oleh beberapa media nasional, baik media cetak maupun *online* (Detik.com, Mojok, Quretta, Geotimes, arrahim.id). Buku yang ditulisnya bersama beberapa cendekiawan muda NU yang telah terbit yakni "Membaca dan Menggagas NU ke Depan", "Pesan Profetik Ramadan", "Bila Seniman Melawan", dan terakhir "Nalar Kritis Keberagamaan". Artikel ilmiahnya juga menyebar di beberapa Jurnal Ilmiah dalam tema Psikologi Pendidikan, Sosiologi Pendidikan dan tentu *hobby*nya dalam *Cultural Studies*. Selain itu disela-sela waktu luangnya, tetap mengabdikan diri di dalam layanan pendidikan, sosial dan keagaamaan sebagai wakil ketua Yayasan Al Ittihad Ponorogo.

Aktifitas di bidang akademik dimulai menjadi Kaprodi PAI, PBA dan Akta pada tahun 2008 -2010, kepala LP2M 2010-2012, dan pada tahun 2012 – 2014 dipercaya menjadi wakil rektor dibidang Kemahasiswaan dan Kerjasama, 2014-2018 sebagai wakil rektor bidang Akademik, 2018-2021 sebagai wakil rektor bidang Keuangan, Ketenagaan dan Sistem Informasi di IAI Sunan Giri (INSURI) Ponorogo, dan kini kembali menjabat sebagai wakil Rektor Bidang Kemahasiswaan (2021-2025).

Samsudin, lahir di Madiun, 22 Juni 1984, adalah Dosen Tetap Yayasan di IAI Sunan Giri (INSURI) Ponorogo. Studi S 1 diselesaikan di almamaternya di INSURI Ponorogo, Magisternya diselesaikan Pendidikan Dasar di Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) dan terakhir program Doktoral (S 3) di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Selain sebagai dosen, Samsudin aktif dalam aktifitas Organisasi Sosial Keagamaan sebagai wakil ketua Pengurus Cabang Gerakan Pemuda Ansor Ponorogo, mengabdi di Ponpes Ittihadul Ummah Ponorogo sebagai sekretaris Yayasan dan saat ini menjabat sebagai Dekan Fakultas Tarbiyah INSURI Ponorogo.

Ahmad Kirom, lahir di Sidoarjo 05 November 1988 adalah Dosen Tetap Yayasan di IAI Sunan Giri (INSURI) Ponorogo. Keahliannya di bidang linguistik, mengantarnya mengelola Jurnal Ilmiah di bidang Bahasa dan Sastra yakni Jurnal *Lingua Franca.* Studi S 1 diselesaikan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang bidang Tadris Bahasa Inggris, gelar Magisternya bidang linguistiknya diselesaikan di Universitas Negeri Sebelas Maret (UNS) Surakarta dan saat ini sedang mempersiapkan program Doktoral (S 3). Di masa remaja dan pemuda Ahmad Kirom aktif sebagai santri di beberapa pesantren dan terakhir mendapatkan pendidikan keagamaanya di Pondok Pesantren Gading Malang. Ahmad Kirom hingga saat ini aktif sebagai pengasuh muda pada salah satu Pondok Pesantren di pusat kota Ponorogo yakni Pesantren Jarakan Ponorogo. Aktifitas konseling keagamaan menjadi bagian dalam kehidupan sehari-harinya.

Suci Midsyahri Azizah, lahir di Magetan pada 14 Februari 1988. adalah Dosen Tetap Yayasan di IAI Sunan Giri (INSURI) Ponorogo. Studi Sarjana dan Magister Pendidikan Islam diselesaikan di STAIN Ponorogo dan INSURI Ponorogo. Saat ini Suci panggilan akrabnya aktif dalam Gerakan Perempuan di Ponorogo, sebagai Wakil Sekretaris di Pengurus Cabang Fatayat NU Kab Ponorogo. Selama masa remaja hingga mahasiswa Suci aktif sebagai santri Pondok Pesantren Nurul Hikam Keniten Ponorogo asuhan KH Mujahidin Farid.

Nanik Setyowati, lahir di Ponorogo pada 10 Mei 1985. adalah Dosen Tetap Yayasan di IAI Sunan Giri (INSURI) Ponorogo. Rekam jejaknya sebagai santri Pondok Pesantren Al Iman Putri Ponorogo semenjak remaja mengantarnya pada aktifitas Pendidikan dan pengabdian masyarakat yang cukup intens. Studi Sarjana dan Magister Pendidikan Islam diselesaikan di INSURI Ponorogo. Saat ini Nanik Setyowati aktif dalam Gerakan Perempuan di Ponorogo, sebagai Bidang Kaderisasi di Pengurus Cabang Fatayat NU Kab Ponorogo.

Lampiran

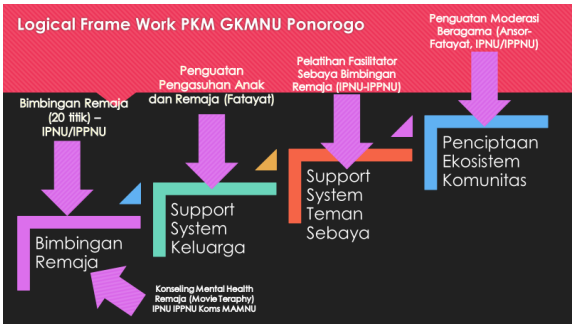
Logical Framework PKM

Anak-Remaja dan Kesejahteraan Psikologis
Lingkungan Sosial Positif
Kesehatan Mental
Kesejahteraan Psikologis
Emosi Positif, kebahagiaan dan rasa puas

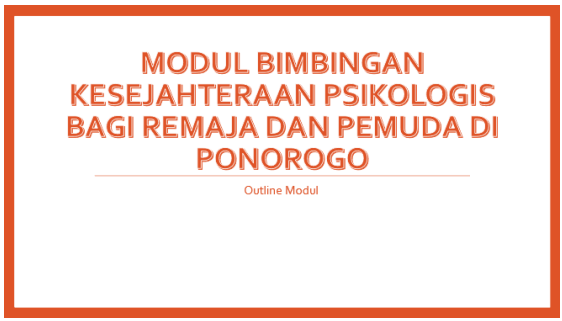
Kesejahteraan Psikologis Anak dan Remaja
Situasi individu
Bebas dari tekanan
permasalahan-permasalahan mental"
"kemampuan penerimaan diri secara baik,
bisa berkembang dengan baik
mampu mengatur kehidupannya, secara efektif
mampu menentukan tindakan sendiri."

Beberapa Fakta
Anak dan remaja yang berkonflik dengan hukum meningkat, periode 2020 hingga 2023.
Sekitar 2.000 anak dan remaja menghadapi konflik dengan hukum
1.467 telah berstatus tahanan serta menjalani proses peradilan,
526 lain telah menjalani hukuman sebagai narapidana.

Beberapa Fakta (Ponorogo)
Dispensasi Nikah tinggi → Seks Bebas
• Pengasuhan Permisif dan Problematik
Narkotika dan Gangster Remaja
• Pergaulan Sebaya Beresiko
Rentannya Ketahanan Keluarga
• Fenomena perceraian dan bongkar rumah



Modul Bimbingan Remaja 2



Bimbingan
Bimbingan
Capacity Building
Bimbingan Individual
Pendekatan Kelompok
Jenis
Bimbingan Anak & Remaja

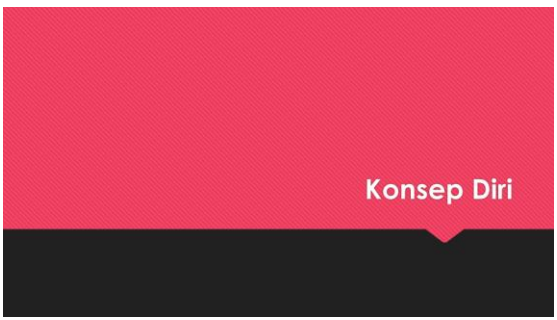
Pelatihan Fasilitator Bimbingan Anak dan Remaja bagi Mitra Ormas Remaja dan Pemuda
Training for Fasilitator
Experiential Learning
Keterampilan Mikrokonseling
Problematika Kesehatan Mental
Psikologi Perkembangan Remaja
Variasi Aktivitas

Penguatan Kapasitas Pengasuhan Anak dan Remaja Berbasis Kesejahteraan Psikologis Bagi Ibu
Educational Group for Capacity Building
Pengasuhan Remaja Berbasis Kesejahteraan Psikologis
Keterampilan Mendengarkan Aktif
Perkembangan Emosional Moral
Secure Attachment
Komunikasi Efektif

Mengenal Diri
Mutual Sharing Group
Disampaikan dalam
"Pelatihan Fasilitator Bimbingan Remaja dan Anak Bagi Ormas Remaja dan Pemuda"

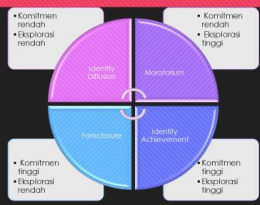
Walida Asitasari, M.Psi., Psikolog
Dosen Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo
Pelatih Pendidikan Keluarga – Relawan Keluarga Kita
Lembaga Konsultasi, Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak PC Fatayat NU Ponorogo
Fasilitator Daerah dalam Program "Desa ramah Perempuan dan Peduli Anak" [Kementerian Perempuan dan Perlindungan Anak RI]
WA: 08113690799
Medsos:
FB: Walida Asitasari
IG: @walidasita

Jendela Diri
1. ST - OT
2. STT - OT
DIRI
3. ST - OTT
4. STT - OTT


Konsep Diri

Bagaimana Konsep Diri terbentuk

Bagaimana Konsep Diri menyumbang Kepribadian



Jendela Johari (Joseph Luft & Harry Ingham)

DIRI	Saya Tahu (ST)	Saya Tidak Tahu (STT)
Orang Tahun (OT)	1.ST – OT	2. STT - OT
Orang Tidak Tahu (OTT)	3. ST – OTT	4. STT – OTT

1.Daerah Pribadi Terbuka (Open Self)

- ✓ Menyajikan semua informasi, perilaku, sifat,perasaan,keinginan, motivasi, dan ide yang diketahui diri sendiri dan orang lain
- ✓ Daerah ideal
- ✓ Memberikan gambaran kepribadian yang terbuka
- ✓ Makin kecil bagian ini, makin buruk komunikasi berlangsung

2. Daerah Pribadi Buta (Blind Self)

- ✓ Mengenal pribadi orang lain, tetapi tidak mengenal dirinya sendiri
- ✓ Mencerminkan kepribadian yang hanya mau mengeritik, tetapi tidak mau menerima
- ✓ Akan membuat komunikasi menjadi tidak efektif
- ✓ Tidak mungkin menghilangkan sama sekali daerah ini, tapi harus berusaha disusutkan

3. Daerah Pribadi Tersembunyi (Hidden Self)

- ✓ Berisi segala sesuatu mengenai pribadi yang diketahui diri sendiri, disimpan untuk dirinya sendiri
- ✓ Mencerminkan kepribadian yang hanya mau meminta saran/informasi dari orang lain, tapi tidak mau/sedikit berbagi saran dengan orang lain
- ✓ Gambaran seseorang yang sangat menjaga privasinya sendiri
- ✓ Tingkat kepercayaan dan keterbukaan pada orang lain sangat terbatas

4. Daerah Pribadi tak Dikenal (Undiscovered self)

- ✓ Disebut dengan daerah misteri
- ✓ Orang tidak mengenal baik dirinya sendiri atau orang lain
- ✓ Memperlihatkan perasaan, pemikiran atau tingkah laku baik dirinya maupun orang lain tidak mengetahui

Contoh : seseorang tidak tahu apa yang akan dilakukan saat tabrakan, demikian juga orang lain

Kepribadian

Apa yang terlintas di benak ketika mendengar kata kepribadian?

- Karakter: menonjolkan baik-buruk
- Watak: sulit berubah
- Tempramen: terkait biologis/fisiologis
- Sifat: respon yg relatif sama thd suatu peristiwa/stimulus yg mirip
- Ciri: khas, khusus
- Kebiasaan: berulang

Kepribadian

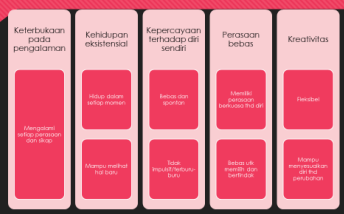
Pandangan Carl Rogers

- Seseorang bersandar pada pengalamannya sendiri, Kepercayaan dan Keyakinan thd pengalaman sendiri menjadi utama
- Sadar Rasional
- Pengalaman masa lalu memengaruhi cara memandang pengalaman saat ini
- Persepsi seseorang terhadap realitas unik tergantung pengalaman
- Motivasi: kebutuhan fisiologis dan aktualisasi diri

Perkembangan Diri

AKTUALISASI DIRI

Diri yang berfungsi sepenuhnya



REFERENSI

- Alwisol. Psikologi Kepribadian. Malang: UMM Press. 2009
- Schultz, Duane. Psikologi Pertumbuhan: model – model kepribadian sehat (terjemahan). 1991. Yogyakarta: Penerbit Kanisius
- Levine, Laura E. Child Development: an active learning approach. California: SAGE Publication. 2011

Mutual Sharing Group

Pendekatan Kelompok

Mengapa menggunakan pendekatan kelompok?
1. Efisiensi
2. Variasi sudut pandang dan resources

Untuk pertumbuhan, dukungan, dan terapi kelompok
1. Pengalaman Bersama
2. Perasaan saling memiliki
3. Berlatih keterampilan
4. Umpan balik
5. Vicarious Learning
6. Lebih riil
7. Kontrak dan Komitmen

Dinamika Grup dan Proses

Dinamika kelompok
Interaksi dan pertukaran energi antar anggota-pemimin, dan kekuatan yang beroperasi di dalam grup
Ohlsen (1977):
(1) merasa diterima grup;
(2) tahu apa yang diharapakan;
(3) perasaan memiliki/dimiliki ;
(4) merasa aman

Dinamika Kelompok

Yalom (1985) "curative factor":

- Altruisme
- Kohesivitas grup
- Universalitas
- Interpersonal learning, or "input"
- Interpersonal learning, or "output"
- Guidance
- Catharsis
- Identification
- Family reenactment
- Self – understanding
- Instillation of hope (membangung harapan scr berangsur2)
- Existential factor

Outline yang perlu diperhatikan Pemimpin dalam dinamika kelompok:

- Group size (4 – 12)
- Panjang sesi: tergantung ukuran dan bentuk grup.
- Setting

Outline yang perlu diperhatikan pemimpin dalam dinamika kelompok:

Komposisi anggota

- Open atau closed
- Suka rela atau tidak

Level of goodwill

- Bisa ditanyakan dengan bgmn perasaan mereka berada di grup

Level of commitment

- Berkaitan dengan goodwill

Outline yang perlu diperhatikan pemimpin dalam dinamika kelompok:

Level of trust

- Ketika antar member saling kenal
- Ketika ada perasaan tidak nyaman dengan salah satu member
- Berkembang seriring sejalan dengan proses kelompok

Sikap antar anggota

Sikap anggota kepada pemimpin

Outline yang perlu diperhatikan pemimpin dalam dinamika kelompok:

Sikap pemimpin kepada anggota

Pola interaksi pemimpin dan anggota

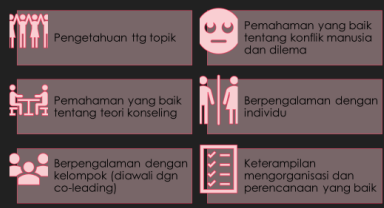
- Amati siapa bicara dengan siapa dan seberapa sering mereka berbicara
- Leader – member – leader – member – leader , hindari member to member

Tahapan dalam kelompok

Mutual Sharing Group

- **Biasa disebut dengan kelompok dukungan**
  - Terdiri dari 4 hingga 12 org dan bertemu secara rutin
  - Anggota grup saling bertukar pikiran dan perasaan
  - Saling mendengarkan dan berbagi sudut pandang memperjajari suatu isu
  - Memungkinkan satu sama lain utk menemukan teman perjuangan, merasakan perasaan yang sama, dan memiliki kesamaan pikiran
  - **TUJUAN: menjadi kelempok dukungan, berbagi cerita, mendengarkan, dan saling memberikan perhatian**
  - Peran pemimpin dalam grup
    - Mendorong terjadinya interaksi antar partisipan
    - Idealnya interaksi terjadi secara personal dan anggota dapat berbicara langsung kepada yang lain
    - Mampu menempatkan diri kapan harus berbicara dan mendengarkan,sekaligus berbagi pengalaman
    - Tujuannya adalah saling mendukung sehingga tidak akan terjadi jika salah satu mendominasi

Apa yang membuat Pemimpin dapat efektif?



Permasalahan yang potensial muncul dalam grup

Melompat dari satu topik ke topik yang lain	Mendominasi kelompok	Hanya chit chat
Kehadirannya sporadis	Malu atau menarik diri	Marah pada pemimpin
Marah kepada member yg lain	Mendesak org lain utk ngomong	Berkhitbah ttg moral dan agama
Resisten krn dipaksa ikut	Tidak menyukai member yang lain	Berhenti datang

Referensi

- Jacobs, E.E. Harvil, R.L. Masson, R.L. Group counseling: strategies and skill. California: Brooks/Cole Publishing Company. 1988. h. 1-32

Modul Bimbingan Remaja 4

Psikologi Perkembangan Remaja

Oleh Walida Asitasari, M.Psi., Psikolog

Disampaikan dalam

"Pelatihan Fasilitator Bimbingan Remaja dan Anak Bagi Ormas Remaja dan Pemuda"

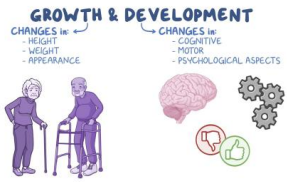
Walida Asitasari, M.Psi., Psikolog

- Dosen Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo
- Pelatih Pendidikan Keluarga – Relawan Keluarga Kita
- Lembaga Konsultasi, Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak PC Fatayat NU Ponorogo
- Fasilitator Daerah dalam Program "Desa ramah Perempuan dan Peduli Anak" [Kementerian Perempuan dan Perlindungan Anak RI]
- WA: 08113690799
- Medsos:

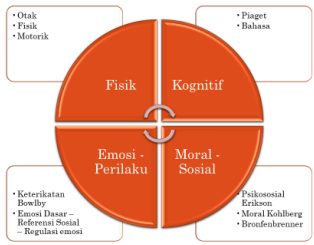
FB: Walida Asitasari

IG: @walidasita

Tumbuh dan Berkembang



Psikologi Perkembangan Manusia



Perkembangan Fisik Remaja

Perkembangan Fisik Remaja

Perubahan Fisik

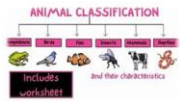
Pubertas	Kematangan kerangka dan seksual
Menarche	Mimpi basah
Hormon: testosteron dan estradiol	Perubahan hormon dan perubahan tubuh

Aspek Psikologis yg menyertai perubahan fisik

Perkembangan Kognitif Anak dan Remaja

Perkembangan Kognitif Anak Logis Abstrak

- Menurut Piaget pada tahap operasional kongkret
  - Dapat melakukan pemikiran logis, memperlihatkan keterampilan konservasi
  - Penalaran intuitif digantikan dengan penalaran logis, tetapi dalam keadaan kongkret
  - Belum mampu berfikir abstrak
  - Mampu menalar hubungan suatu objek dgn objek lain dan menunjukkan keterampilan klasifikasi



Tahap Operational Congcrete

- Reversibility
  - Kemampuan mental utk melakukan logika terbalik
  - Sehingga pada masa ini anak belajar fondasi dasar aritmatika, menaruh perhatian pada bagaimana sesuatu berubah
- Klasifikasi
  - Kemampuan untuk mengorganisasi objek pada suatu konsep kategori hirarkis

Perkembangan Kognitif Remaja Logis Abstrak

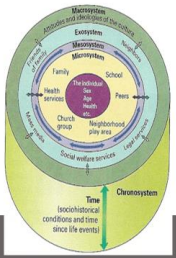
Operasional Formal
- Lebih abstrak, hipotesis, penalaran abstrak
- Idealistis, membandingkan diri dgn orla dgn standar ideal
- Hipotesis-deductive reasoning cara memecahkan masalah-menarik kesimpulan

Kognisi Sosial
- Egosentrisme khusus (David Elkind)
  - Penonton khayalan
  - Dongeng pribadi; perasaan unik
- Intepretasi kepribadian: memperhatikan informasi sebelumnya dan saat ini; mampu mendeteksi perubahan kontekstual situasional
- Memantau dunia sosial

Pengambilan keputusan
- Transisi pengambilan keputusan 11-12 th dan 15-16 tahun
- Perlu punya lebih banyak peluang utk mempraktekkan dan mendiskusikan pengambilan keputusan yang realistik

Perkembangan Moral Sosial

Individu tumbuh dan berkembang dalam serangakaian jaringan yg memengaruhinya yaitu dlm empat sistem: mikrosistem, mesosistem,exosistem, makrosistem, dan dalam bingkai waktu kronosistem



Teori Ekologi Bronfenbrenner

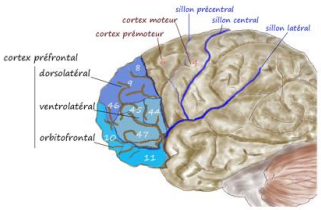
Perkembangan Moral

- Pandangan "kognitif-developmental" menegaskan bahwa moralitas mewakili seperangkat pertimbangan dan putusan rasional yang berlaku untuk setiap kebudayaan, yaitu prinsip kesejahteraan manusia dan prinsip keadilan

→ Prinsip moral merupakan suatu susunan rasional mengenai pengalaman moral anak itu sendiri

Otak

- Area otak yang berhubungan dengan perkembangan moral adalah KORTEKS PREFRONTAL DORSOLATERAL



Prefrontal Dorsolateral

- Fungsi Utama sebagai fungsi eksekutif:
  - mengelola proses kognitif, working memory (mengolah informasi yang mendukung proses pemahaman dan panduan dalam pengambilan keputusan dan perilaku), fleksibilitas memori (memahami multiple konsep secara simultan), dan perencanaan (proses berpikir dan mengorganisasi aktivitas untuk mencapai tujuan)
  - Pengambilan keputusan: area ini aktif ketika seseorang didorong untuk membuat keputusan moral atau yang beresiko.
- Fungsi Sekunder:
  - Juga terjadi proses menghambat tendensi normal orang untuk menyatakan kebenaran→menipu atau berbohong
  - Social cognition: Mempengaruhi langsung perilaku sosial seperti perspective taking, mengatasi situasi sosial yang kompleks, komitmen, atau perilaku selfish

Tahap perkembangan Moral: PRAKONVENSIONAL

1. Orientasi Hukuman dan Ganjaran

- Berorientasi pada hukuman, ganjaran, kekuatan fisik, dan material

2. Orientasi Hedonistis

- Memuaskan kebutuhan individu sendiri dan kadang-kadang kebutuhan orang lain. Cenderung pragmatis yang cenderung timbal balik sama rata bukan berdasar rasa terima kasih, keadilan, atau kesetiaan.

Tahap perkembangan Moral: KONVENSIONAL

3. Orientasi "anak manis"

- Yang baik adl yang menyenangkan, membantu org lain, dan disetujui mereka. Konformis, stereotipik, yang wajar adl yang dilakukan mayoritas

4. Orientasi thd Otoritas, Peraturan, dan Tata Aturan Sosial

- Yang baik adalah menjalankan tugas, memperlihatkan rasa hormat kpd otoritas, dan tata aturan sosial. Berperilaku menurut kewajiban.

Tahap perkembangan Moral: Pasca-konvensional

5. Orientasi kontrak sosial

- Yang benar yang berdasar pada hak-hak bersama, dan ukuran yang telah diuji secara kritis dan disepakati masyarakat.
- Terdapat kesadaran mengenai relativisme nilai, pendapat pribadi, penekanan pd prosedur yang sesuai utk mencapai kesepakatan

6. Orientasi Suara Hati, prinsip etis, logis, universal, dan konsisten

- Memegang prinsip universalitas mengenai keadilan, timbal balik, persamaan HAM, rasa hormat terhadap martabat manusia

Perkembangan Psikososial Erikson [Bayi – Kanak – kanak]

Tahapan	Tugas Perkembangan
Trust vs Mistrust (Bayi)	Mengembangkan rasa percaya dalam perawatan orang tua dan kemampuan diri untuk mengatasi sesuatu VS keputusasaan
Autonomy vs Shame and doubt (2-4 th)	Independent dan self kontrol VS Kurang percaya diri
Initiative vs Guilt (4-6 tahun)	Aktivitas yang bersemangat VS Kontrol yang berlebihan

Perkembangan Psikososial Erikson [Anak – Remaja]

Tahapan	Tugas Perkembangan
Industry vs insferiority (6 – 12 tahun)	Belajar tugas seseorang dalam masyarakat VS Rasa tidak mampu/tidak berdaya
Identity vs role confusion (12 – 20 tahun)	Mengintegrasikan pengalaman sebelumnya untuk membentu identitas diri VS Bingung akan peran dalam masyarakat

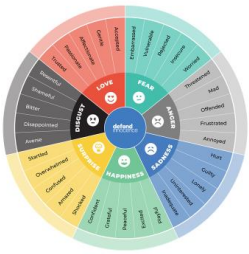
Perkembangan Psikososial Erikson [Dewasa – Lansia]

Tahapan	Tugas Perkembangan
Intimacy vs isolation (20 – 30 tahun)	Kemampuan untuk membentuk hubungan kedekatan VS Ketakutan akan kehilangan jati diri
Generativity vs Stagnation (30 – 50 tahun)	Mendampingi generasi muda VS Asyik dengan kebutuhannya sendiri
Integrity vs despair (50 tahun - ....)	Mencapai rasa bermakna dalam hidup VS Berfokus pada ketakutan akan kematian

Perkembangan Emosi-Perilaku

Emosi

Perasaan atau afeksi yang melibatkan suatu campuran antara gejolak fisiologis dan perilaku yang tampak



Perkembangan Emosi pada Bayi

- Menangis karena lapar
- Menangis karena sakit
- Menangis karena marah
- Senyuman Refleksif: terjadi saat siklus tidur
- Senyuman Sosial

Perkembangan Emosi pada Bayi

Ekspresi emosional	Perkiraan waktu terjadi
Minat, senyuman bayi yg baru ahir (jenis setengah senyum yg muncul scr spontan tanpa alasan yg jelas	Muncul saat lahir
Senyuman sosial	4 hingga 6 minggu
Kemarahan, keheranan, kesedihan	3 – 4 bulan
ketakutan	5 – 7 bulan
Rasa Malu	6 – 8 bulan
Rasa hina rasa bersalah	2 tahun

Perkembangan Emosi

Emosi dasar

- Tahun pertama kelahiran: bahagia, sedih, takut, marah, minat, jijik
- Self-coucious emotion; emosi yang tergnatung pada kesadaran seseorang spt bangga, bersalah, malu dan mulai mengalami usia 3 tahun
- Bersalah: perasaan anak ketika mereka berpikir negatif akan sesuatu yg telah dilakukan, terkait dgn kesalahan moral
- Malu: perssaan yg terjadi sebagai hasil kesahan diri atau yang dilekatkan dgn perilaku negatif dan dia percaya tidak dapat diubah

Social Referencing

- Social referencing: menggunakan reaksi oranglain untuk membedakan bagaimana harus bereaksi terhadap sirusasi yang ambigu
- Berkembang pada usia 9-12 bulan

Representasi Emosi dan Regulasi emosi

- Anak yang berbincang dengan orang tuanya maka akan membantu anak memahami dan mengatasi emosinya.
- Pada awalnya bayi berlatih mengelola emosinya dari pengalaman ketika ortu atau pengasuh menenangkannya. Kemudian ketika bertumbuh menjadi kanak-kanak ia akan mengenyot jempol atau jari, memegang barang kesukannya, atau menghindari situasi yang tidak menyenangkan dgn berpaling
- Kecerdasan Emosional: kemampuan utk memahami danmengontrol emosi, memhami emosi org lain, dan menggunakan pemahaman terebut utk berinteraksi dgn orang lain

Keterikatan

***Attachment*:** ikatan emosi dengan seseorang

***Secure attachment*:** ikatan emosi yang kuat dan positif

Yang dipikirkan anak: aku dapat percaya dan orang lain dapat diandalkan, aku dicintai,berguna, dan mampu, dunia saya aman

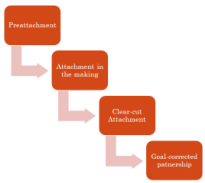
Tugas orang tua menyediakan rasa aman sehingga bayi akan memiliki kenyamanan untuk mengeksplorasi lingkungan

Orang tua merupakan model bagi anak bagaimana hubungan sosial terjadi. Selanjutnya orang penting disekitar anak (ortu, anggota keluarga,guru,teman) bersama belajar berinteraksi sesuai dengn aturan dan norma.

Tujuan utama: mengenalkan penerimaan dan internalisasi norma sosial

Ketika praseklah mulai menujukkan ketertarikan kpd teman yang memiliki ketertarikan permainan yang sama

Perkembangan Keterikatan



- Tahapan Bowlby
  1. Preattachment
     - Tahapan perkembangan keterikatan dari lahir hingga 6 minggu, dimana sensori bayi akan membawa bayi terkoneksi dan dekat dgn orang tua
  2. Attachment in the making
     - Tahapan dimulai dari 6 minggu hingga 6-8 bulan, dimana bayi mengembangkan kecemasan terhadap org asing, mulai mampu membedakan mana yang dikenal dan tidak
  3. Clear-cut attachment
     - Tahapan pada 6-8 bulan hingga 18-24 bulan anak mengembangkan kecemasan berpisah ketika figur lekatnya meniggalkannya
  4. Goal-corrected partnership
     - Tahapan 18 bulan keatas ketika anak membangun hubungan timbal balik dengan ibunya. Anak mulai menyadari bahwa ibu dan dirinya memiliki tujuan yg berbeda

Perkembangan Keterikatan

- Jenis Kelekatan/Keterikatan menurut Ainsworth
- Jenis Kelekatan Ainsworth.docx

Hasil Jangka Panjang yang diasosiasikan dgn Kelekatan Aman

Klasifikasi kelekatan	Hasil Perkembangan Studi Longitudinal
Aman	❑Lebih menunjukkan distress selama berpisah dgn pengasuh diusia 3 tahun ❑Dapat berkonsentasri dalam bermain ❑Pandangan positif ttg diri ❑Usia 7 tahun menunjukkan prestasi dan perfoma yg baik ❑Keterampilan bahasa yang baik ❑Keterampilan resolusi konflik yang baik ❑Secara umum mampu menyesuaikan dri di sekolah
Cemas Menghindar	❑Perilaku negatif terhadap lingkungan yg rendah ❑Kurang dalam kompetensi sosial ❑Biasanya ditolak oleh guru ❑Biasanya menyalahkan org lain di sekolah ❑Kesulitan dalam membina kedekatan emosi ❑Depresi dan Conduct Disorder

Hasil Jangka Panjang yang diasosiasikan dgn Kelekatan Aman

Klasifikasi kelekatan	Hasil Perkembangan Studi Longitudinal
Ambivalen cemas/ Resisten	Perilaku negatif yang tinggi Biasanya dimanja oleh guru Biasanya menkadi korban di sekolah Mengalami kesulitan dalam pemecahan masalah kognisi dan sosial Gangguan kecemasan Depresi
Disorganisasi/Disorientasi	Menimbulkan masalah besar di sekolah Menunjukkan Agresi Permasalahan mengintegrasikan identitas Menyakiti diri sendiri Conduct disorder (perilaku anti sosial, melanggar norma/aturan dll), Gangguan kepribadian

Teaching Model

Teori Sosiokultural Vygotsky

✓Zone of Proximal Development

jarak antara kemampuan potensial dan kemampuan aktual

✓Scaffolding:

Yg lebih ahli atau dewasa membantu proses belajar shg anak mencapai level kapabilitasnya

Implemetasi Pembelajaran Sosiokultural

Teaching Model

Collaborative Model

Autonomus Model

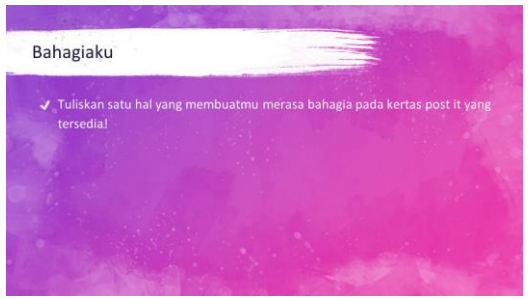
Education Groups

- Menyediakan banyak informasi dari berbagai topik kepada klien
- Pemimpin memiliki informasi yang akan dibagi dan memfasilitasi peserta untuk berinteraksi untuk mencapai pembelajaran
- Pemimpin memunculkan reaksi dan komentar dari anggota, sesaat berperan sebagai fasilitator tapi juga sesaat berperan sbg edukator. Tidak ada formula yang baku untuk proporsi kedua peran tsb. Tergantung dari: banyaknya informasi yang harus disampaikan, informasi yang sudah dimiliki peserta, ketersediaan waktu.
- Tidak ada formula yang baku untuk durasi waktu petemuan setiap sesinya
- Biasanya diselenggarakan selama 2 – 8 jam atau 2 jam perminggu
- **TUJUAN: menginformasikan kepada anggota suatu topik, berbagi tentang pembelajaran, pengalaman, dan pertanyaan**

Referensi

- Levine, Laura E. Child Development: an active learning approach. California: SAGE Publication. 2011
- Santrock, John W. Life – Span Development Perkembangan Masa Hidup edisi 5 Jilid 1 dan 2 (terjemahan). Jakarta: Penerbit Erlangga.2002
- https://www.alodokter.com/gangguan-dismorfik-tubuh

Modul Bimbingan Remaja 5



Focus Group Discussion

Discussion Group

- Fokus pada topik atau isu
- Tujuannya adalah memfasilitasi partisipan utk bertuar ide dan informasi
- Peran pemimpin adalah sebagai fasilitator
- Tujuan akhirnya adalam untuk membuat member terlibat
- Akan lebih bermakna jika banyaknya sudut pandang diekspresikan.
- **TUJUAN: membuat anggota untuk berbagi pengetahuan dan pendapat ttg suatu topik/isu**

Referensi

- Jacobs, E.E. Harvil, R.L. Masson, R.L. Group counseling: strategies and skill. California: Brooks/Cole Publishing Company. 1988. h. 1-32

Keterampilan Mikrokonseling

Collaborative Model

Oleh Walida Asitasari, M.Psi., Psikolog

Disampaikan dalam

"Pelatihan Fasilitator Bimbingan Remaja dan Anak Bagi Ormas Remaja dan Pemuda"

Walida Asitasari, M.Psi.

Dosen Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo

Pelatih Pendidikan Keluarga~ Kelawan Keluarga Kita

Lembaga Konsultasi, Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak PC Fatayat NU Ponorogo

Fasilitator Daerah dalam Program "Desa ramah Perempuan dan Peduli Anak" [Kementerian Perempuan dan Perlindungan Anak RI]

- WA: 08113690799
- Medsos:
  - FB: Walida Asitasari
  - IG: @walidasita

Kapan seseorang membutuhkan bantuan?

- Merasa ada masalah;
- Asah kepekaan dan mulailah suka memperhatikan
- Perhatikan cara seseorang menatap, berbicara, bertindak

Mengajak seseorang berbicara

1. Feedback bukan menilai
2. Pertanyaan terbuka dan ramah untuk memastikan apakah ybs mempunyai masalah atau tidak

"saya lihat.....

Saya mengkhawatirkanmu, apakah kamu sedang ada masalah?"

Bertanya kepada diri

- Apakah situasinya tepat?
- Apakah waktunya tepat?
- Apakah saya orang yang tepat?

Menawarkan ajakan lanjutan

- Ajakan lanjutan sebaiknya mengakui apa yang seseorang rasakan dan atau masalah yg menimpanya
- Menawarkan untuk melanjutkan pembicaraan atau menolaknta tanpa rasa sungkan

Menawarkan ajakan lanjutan

- **Dimintai bantuan**: ada seseorang yg mempunyai kecenderungan alamiah untuk mendengarkan atau membantu
- **Menentukan waktu pembicaraan**: sangat dimungkinkan seseorang mengajak bicara Anda pada waktu yang tidak tepat, ketika Anda sibuk. Lalu bagaimana?
- **Menunjuk orang yang berkompeten**
- **Jika ajakan Anda ditolak:** berbesar hatilah lalu beri rokemndasi org yang tepat

Keterampilan Mikrokonseling

1. Attending to the client and the use of minimal responses
   - Tugas utama konselor adalah sebagai pendengar. Dengan mendengar maka kita akan membantu kelayan memilah kebingungan dan kekacauan, mengidentifikasi dilema, mengeksplorasi pilihan-pilihan

- Respon minimal merupakan hal yg otomatis terjadi ketika kita dominan mendengar
  - Ekspresi hmmm, ya..., oke...betul...
  - Appropiate: baik verbal dan non verbal, jgn terlalu cepat utk bergerak atau berganti gestur
  - Cara halus menyampaikan pesan lain dgn diimbangi dengan gesture: tone suara, gerakan mata, ekspresi wajah
  - mirroring

2. Reflection of content (paraphrasing)

- Parafrase
  - Meliputi merefleksikan kembali isi pembicaraan yang penting yang disampaikan kelayan dgn lebih jelas dan dgn kata-kata konselor sendiri
- Parafrase bukan membeo
  - Pada saat tertentu membeo dilakukan utk membantu seseorang menyelesaikan statemen yg belum selesai

3. Reflection of Feelings

- Perasaan adl emosi bukan pikiran
- Refleksi perasaan membantu kelayan utk release emosi →healing
- Terkadang kelayan menginginkan utk menangis

4. Reflection of content and feeling

- Kombinasi dengan menggunakan satu statemen
- Pemilihan waktu yg efektif utk menyampaikan refleksi isi atau refleksi perasaan saja

5. The seeing, hearing, an feeling modes

- Jika kamu mendengarkan dgn seksama kata yg dominan digunakan saat berbicara maka Anda akan mendapat klue scr umum org tsb berpikir dgn mode apa
- Menyamakan cara berperilaku, menyamakan tone suara, atau menyamakan nafas akan memberikan konseli perasaan kebersamaan dgn konselor, shg konseli merasa nyaman, aman, dan dapat berbgai dgn terbuka
- Menggunakan bahasa yg sama dapat dijadikan salah satu strategi

The seeing, hearing, an feeling modes

- Konseli: " Setiap kali aku akan masuk perutku sakit, pusing. Tempat itu memancarkan gelombang yg tdk baik. Aku memutuskan pulang krn mulai berkeringat"
- Konselor: "Kamu merasa tidak nyaman ketika kamu pergi." (mode kinestetik)

- Konseli: "tidak ada yg dapat saya lakukan kecuali menulis di tembok dan saya tidak dapat mengatasi hal tersebut"
- Konselor: " dan itu terlihat jelek (seeing mode)

The seeing, hearing, an feeling modes

- 3 mode penting dalam kesadaran: penglihatan, pendengaran, kinestetik
- Setiap individu memimiliki dominasi mode yg berbeda baik visual, audotory, atau kinestetik
- Menyamakan mode dgn konseli akan membantu konselor bergabung dalam proses konseling

6. Asking question

- Keterampilan bertanya justru datang belakangan karena seharusnya informasi secara natural muncul dgn kita mendengarkan aktif

a. Pertanyaan tertutup: mengantarkan pada jawaban yg spesifik
   - Konselor bukan pengacara dan secara umum intensi konselor adl utk membebaskan klien shg ia dapat berbicara dgn terbuka

b. Pertanyaan terbuka: memberikan ruang dan memungkinkan konseli mengeksplorasi hal-hal yg relevan, dan memberikan dorongan/memotivasi (encourages)

Asking Question

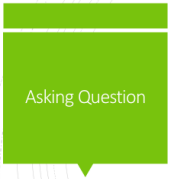
CLOSE QUESTION

- Apakah ibumu adalah seorang yg dominan?
- Apakah kamu marah?
- Apakah perubahan mengganngu hidupmu?

OPEN QUESTION

- Bagaimana perilaku ibumu ketika berinteraksi dgn org lain? / Seperti apa Ibumu?
- Bagaimana kamu bisa marah?
- Bagaimana perubahan memengaruhi hidupmu?

1. Untuk mendorong konseli membuka diri
2. Membantu konseli lebih spesifik atau kongkret
3. Membantu konselor memahami dgn jelas situasi konseli



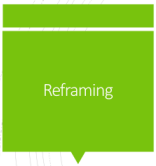
CLOSE QUESTION

- Bahaya
  - Sesi konseling akan spt interogasi
  - Konselor akan mengaburkan konseli dr isu yg sesungguhnya dgn sangat mengontrol sesi
  - Konseli akan berhenti mengeksplorasi dan menunggu pertanyaan selanjutnya dr konselor
- Membawa konseli pada:
  - Jawaban yg spesifik
  - Konseli mjd minim respon
  - Membantu konseli lebih spesifik
  - Bermanfaat dlm memunculkan informasi yg spesifik

OPEN QUESTION

- Mendorong konseli
  - berbagi informasi baru
  - Berbicara dgn bebas dan terbuka
  - Konselor tidak diperkenankan bertanya hanya utk memenuhi rasa ingin tahu

- Dua orang mengamati hal yg sama
- Biasanya konseli melihat dgn cara yg negatif krn dlm posisi bingung, depresi atau tidak percaya diri
- Konselor sebaiknya mendengar dgn seksama shg mampu melihat dr sudut pandang yg berbeda.
- Konselor dapat menggunakan metafora dan meletakkan frame baru shg gambar terlihat berbeda
- Bukan menyangkal sudut pandang konseli tapi meluaskan
- Reframing menyediakan konseli sudut pandang yg lebih luas sehingga memungkinkan membantu konseli menerima situasi yg dialaminya scr berbeda dan lebih konstruktif



- "Saya menangkap bahwa ayahmu menginginkanmu sukses baik secara sosial dan pendidikan. Mungkin krn dia sangat peduli sehingga cemas kamu akan gagal dalam kehidupanmu"
- " Orang yang tidak melakukan apapun tidak pernah membuat kesalahan. Berbuat salah tanda bahwa kamu telah berbuat banyak"

9. Konfrontasi
Menyusun pertanyaan yang diawali dari kebingungan konselor ketika mendengar cerita-cerita konseli
10. Challenging Self-destructive beliefs
Menggunakan pernyataan umpan balik
Umpan balik dilakukan secara tepat mendeskripsikan apa yang terjadi tanpa intepretasi
11. Normalising
7. Summarising
Pilih poin paling penting
Gambarkan bersama-sama
Sajikan kepada kelayan dengan cara yg jelas dan tepat

12. Exploring Option

- Orang yg sedang mempunyai masalah adl cakap dan mampu menemukan solusinya sendiri
- " saya tidak tahu harus bilang apa, apa ide-idemu?
- " saya yakin kamu memiliki cara sendiri untuk menyelesaikannya. Saya hanya dapat membantu mendiskusikannya berbagai alternatif solusi yang terpikirkan olehmu, jika kamu menganggapnya berguna.
  - Mengidentifikasi solusi
  - Mengeksplorasi konsekuensi dari berbagai aletrnatif solusi
  - Mempertimbangkan solusi yang paling tidak diinginkan

- "tidak masalah jika seseorang masih tetp tertekan atau belum siap mengambil keputusan
- Keputusan untuk tidak melakukan apapun

13. Facilitating action

- Setelah menemukan beberapa alternatif solusi biasanya seseorang masih ragu untuk merealisasi solusi yang sdh dipikirkannya.
- Tahap uji coba perlu dilakukan

14. Termination

- Setiap kali sesi konseling sebaiknya ada time frame
- Beritahukan bahwa konselorlah yg memegang kontrol –time limit-
- Persiapan terminantion: 10 menit sebelum sesi berakhir, sajikan summary, positif feedback, gambaran tujuan sesi lanjutan jika dibutuhkan
- Berikan pengetahuan bahwa brapa pertemuan lagi konseling akan berakhir sehingga konseli termotivasi utk menyelesaikan "unfinished bussiness"

Terminasi

- Kemungkinan ada konseling lanjutan, negosiasikan dan buat kontrak untuk kesepakatan lanjutan
- Apabila konseling terjadi dalam beberapa kali tatap muka, setiap sesi lakukan review perkembangan konseli dan perhatikan depensinya
- Jika terjadi ketergantungan, diskusikan dgn terbuka

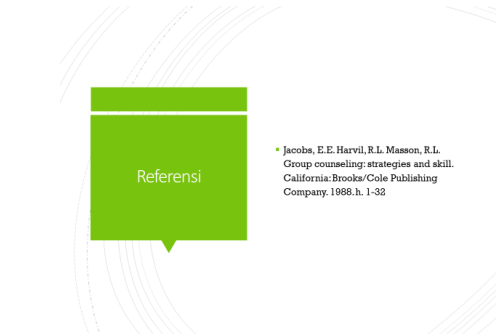
Referensi

- Geldard, d. *Basic personal counselling: a training manual for counsellors2nd edition*. Victoria: Prentice Hall. 1993. h. 17-54
- Geldard, K. & Gerldard D. Membantu Memecahkan Masalah Orang Lain dengan Teknik Konseling (terjemahan). Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2015. h. 69-95

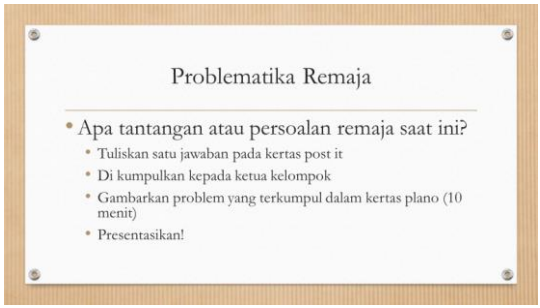
Growth Group

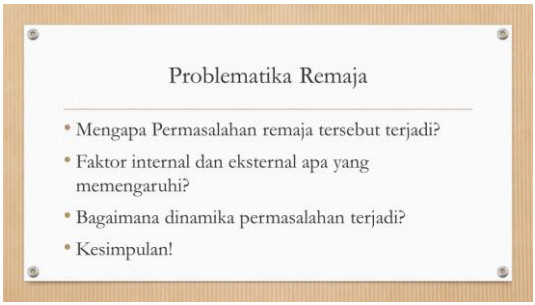
Growth Groups (T – groups)

- Member ingin mengalami suatu pengalaman yang memotivasi
- Memiliki goal yang spesifik biasaya terkait dengan pertumbuhan diri
- Pemimpin harus memiliki pengetahuan yang luas akan isu ini
- TUJUAN: membuat anggota meningkatkan diri dengan mempelajari nilai, isu personal, dan interaksi hubungan



Modul Bimbingan Remaja 7





Modul Pengasuhan Remaja 1

Relasi Maslahah

Kesejahteraan Psikologis

Subjective Well-Being

Merasakan perasaan positif, merasakan kenyamanan dalam kehidupan sosialnya dan jarang keseplan

- Diterima oleh orang lain
- Terlibat secara sosial
- Merasa memiliki dan diterima oleh orang lain
- Dukungan komunitas dan sumber daya
- Mengalami perasaan bermakna dan bertujuan
- Merasa mandiri
- Perasaan bahwa kehidupan yang dipikirkan mendekati ideal
- Perasaan kondisi kehidupan oke/luar biasa
- Nyaman dengan kehidupan
- Perasaan bahwa telah mendapatkan apa dilingini dalam hidup
- Memiliki perasaan positif dari pada perasaan negatif
- Memiliki kesempatan dalam kegiatan spiritual
- Menguasai hal yang dianggap penting
- Kesehatan fisik: tidur cukup, olahraga, makanan bergisi
- Penerimaan diri

Faktor Yang Memengaruhi Subjective Well-being

- Memiliki yg dibutuhkan untuk hidup
- Materi, rumah, kesehatan, dll

Sumber Daya Dasar

- Sifat bawaan
- Kepribadian

Kepribadian dan temperamen

- Mindset positif
- Daya lenting

Mindset & Resiliensi

- Memiliki sistem dukungan

Dukungan sosial

- Karakteristik Masyarakat
- Peperangan, kejahatan, konflik dll

Societal Factor

Kesehatan Mental
(Keys & Lopez, 2002 dalam Compton, 2005)

- **Kesejahteraan Emosional:** reaksi emosi dan kognitif terhadap kejadian dalam hidup baik saat ini maupun yang akan datang
- **Kesejahteraan psikologis:** dapat dilihat dari perilaku dan emosi seseorang yang meliputi: penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, relasi positif, kemandirian, tujuan dalam hidup, menguasai lingukungan (model Carol Ryff)
- **Kesejahteraan sosial (Keys, 1998):** meliputi 5 dimensi:
  - Penerimaan sosial
  - Aktualisasi sosial
  - Kontribusi sosial
  - Koherensi sosial
  - Integrasi sosial

Kesejahteraan sosial

Penerimaan sosial
- orang menunjukkan sikap positif satu sama lain

Aktualisasi sosial
- orang yakin bahwa masyarakat punya kapasitas untuk berkembang dan bertumbuh menjadi lebih baik

Kontribusi sosial
- Seberapa bayak orang percaya bahwa keseharlannya berkontribust thd masy. Dan seberapa banyak aktivitas tersebut bernilai bagi masy.

Koherensi sosial
- Derajat masyarakat untuk terlilhat stabil, dapat diprediksi, dan logis

Integrasi sosial
- Derajat perasaan orang menjadi bagian dari masy. Termasuk perasaan didukung oleh org lain dalam lingkungannya dan perasaan komunal

Referensi

- Compton, W.C. An introduction to positive psychology. California: ThomsonWadsworth. 2005. h. 228-233

Education Group

Education Groups

- Menyediakan banyak informasi dari berbagai topik kepada klien
- Pemimpin memiliki informasi yang akan dibagi dan memfasilitasi peserta untuk berinteraksi untuk mencapai pembelajaran
- Pemimpin memunculkan reaksi dan komentar dari anggota, sesaat berperan sebagai fasilitator tapi juga sesaat berperan sbg edukator. Tidak ada formula yang baku untuk proporsi kedua peran tsb. Tergantung dari: banyaknya informasi yang harus disampaikan, informasi yang sudah dimiliki peserta, ketersediaan waktu.
- Tidak ada formula yang baku untuk durasi waktu petemuan setiap sesinya
- Biasanya diselenggarakan selama 2 – 8 jam atau 2 jam perminggu
- **TUJUAN: menginformasikan kepada anggota suatu topik, berbagi tentang pembelajaran, pengalaman, dan pertanyaan**

Referensi

- Jacobs, E.E. Harvil, R.L. Masson, R.L. Group counseling: strategies and skill. California: Brooks/Cole Publishing Company. 1988. h. 1-32

Modul Pengasuhan Remaja 2

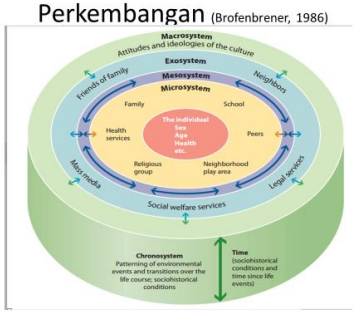
Penguatan Kapasitas Pengasuhan
Berbasis Kesejahteraan Psikologis
Remaja untuk Ibu

Oleh: Dr. Murdianto, M.Si

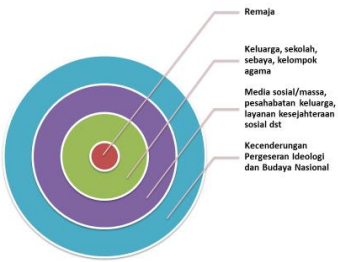
Pengabdian kepada Masyarakat
Bimbingan Kesejahteraan Psikologis dan Moderasi Beragama pada Remaja dan Pemuda di Ponorogo
PKM KSN Diktis Kemenag RI – F Tarbiyah INSURI Ponorogo
Satgas GKMNU Ponorogo – PC Fatayat NU Ponorogo

Latar Belakang

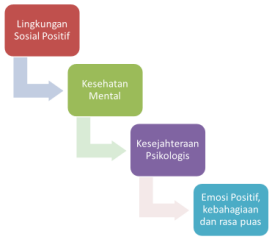
Remaja dan Lingkungan Perkembangan (Brofenbrener, 1986)



Remaja dan Lingkungan Perkembangan



Remaja dan Kesejahteraan Psikologis



Psychological Well-being

Situasi individu

Bebas dari tekanan

permasalahan-permasalahan mental"

"kemampuan penerimaan diri secara baik,

bisa berkembang dengan baik

mampu mengatur kehidupannya, secara efektif

mampu menentukan tindakan sendiri."

Beberapa Fakta

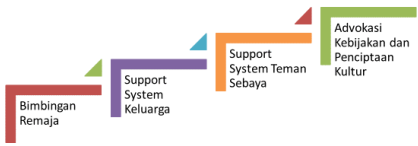
Anak dan remaja yang berkonflik dengan hukum meningkat, periode 2020 hingga 2023.

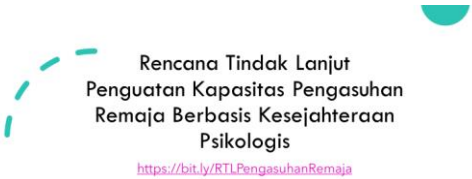
Hampir 2.000 anak dan remaja menghadapi konflik dengan hukum, 1.467 telah berstatus tahanan serta menjalani proses peradilan, dan 526 lain telah menjalani hukuman sebagai narapidana.

Beberapa Fakta (Ponorogo)

Dispensasi Nikah tinggi → Seks Bebas	• Pengasuhan Permisif dan Problematik
Balapan Liar	• Pergaulan Sebaya Beresiko
Rentannya Ketahanan Keluarga	• Fenomena perceraian dan bongkar rumah

Agenda penting





Apa Problematika Remaja disekitar Anda?

Apa pemicu atau penyebab terjadinya problematika tersebut?

Apa ide/tindakan Anda untuk mengatasi problematika tersebut?

https://bit.ly/RTLPengasuhanRemaja

KELUARGA CEMARA 2
"Penguatan Kapasitas Kesehatan Mental Berbasis Media Film bagi Remaja Pelajar"

AGENDA
Prewatching
Nobar
5 Langkah Refleksi
Summary

Prewatching
KELUARGA CEMARA 2
Keluarga Cemara terdiri dari
Abah
Emak
Euis ; Anak pertama
Ara: Anak kedua
Agil : Anak ke 3

NOBAR!
https://youtu.be/iFtQ_DDqyHE?si=op5A60BcCVCOdjih

5 LANGKAH
REFLEKSI FILM

5 Langkah Refleksi Film
6
1. KETERLIBATAN DENGAN PENUH PERHATIAN
Kapan (saat adegan apa?) tubuh Anda merasakan sensasi tertentu saat menonton film tadi?

Presentation title
7
2. MENGAMATI RESPON
Apa yang kamu rasakan saat melihat film tadi?
- Apa yang kamu pikirkan saat melihat film tadi?

Presentation title
8
3. MENYAMPAIKAN YANG DIALAMI
Sampaikan pengalaman berkesan apa yang Kamu alami saat melihat film tadi? Pada adegan yang mana?

Presentation title 9

4. MENGIDENTIFIKASI PENGALAMAN YANG RELEVAN

Tokoh dalam film siapakah yang paling mendekati kesesuaiannya dengan Kamu?

10

APA TANTANGAN YANG DIHADAPI "ARA"?

ANAK TENGAH

MINAT YANG UNIK

11

APA TANTANGAN "EUIS"?

12

APA TANTANGAN ABAH?

13

APA TANTANGAN EMAK?

14

APA KEBAHAGIAAN MASING –MASING TOKOH?

APA YANG MEMBUATMU BAHAGIA?

Presentation title

16

5. MENGEKSPLORASI KEMUNGKINAN BARU

a. Pesan apa yang dapat diambil dari film tersebut?
b. Apa yang dapat diterapkan dari film tersebut di kehidupan kamu?

THANK YOU
Walida Asitasari
@walidasita

IKATAN SARJANA NAHDLATUL ULAMA
CABANG PONOROGO
JAWA TIMUR

Program Gerakan Keluarga Maslahah NU telah membawa dampak yang signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan moderasi beragama remaja dan pemuda. Dalam konteks ini, kesejahteraan psikologis mengacu pada kondisi mental dan emosional yang sehat, sementara moderasi beragama mengacu pada sikap yang seimbang dalam menjalankan keyakinan agama tanpa ekstremisme atau intoleransi.